

STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY

NO. 06403

KOKH-BUKH FAR GEZUNTHEYT

Lena Brown



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified.

If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

קאד-בוד פאר געזונטהייט

פון
לינע בראון



געשריבן ווי צו באלאנסירן נאטירלעכע
וועגעטארישע עסנס נאך דער
וויסנשאפטליכער מעטאדע



פרייז 1.25

ארויסגעגעבן פון פארפאסער

הויפט-פארקויף ביי:

M. JANKOVITZ

181 EAST BROADWAY

NEW YORK, N. Y.

Copyright 1931
by LENA BROWN
New York, N. Y.



ער וואכט, מענטשן!

שטייט אויף, מעטשן, ערוואכט פון אייער דרימל,
שיין איז דער מאַרגן, לויטער דער הימל,
אלעס אַרום פרייט זיך און לעכט.
דער וויסנדער מענטש געניסט און שמרעכט.
ביי פאַרשמענדיגע מענטשן זיינען די אויגן לאַנג אָפן, פרישע
לופט און זונענשיין

קומט שוין אין זייער עצימערן אַרײַן.
דער אומוויסנדיגער מענטש וויל ניט ערוואַכן,
אויף אים איז אַן אייביגער פּלאַג : מען טוט פון אים לאַכן.
פאַרשלאַפּט ניט, איר קענט געניסן פון לעבן,
ווען איר זאַלט צו אַ געזונטער דיעטע שמרעכן.
עס איז שוין צייט, דער מענטש זאַל ערוואַכן,
וועט פון אים גאַרניט זיין צו לאַכן.
אום צו זיין געזונט און קענען לאַנג לעבן,
מוזן מיר די נאַטירלאַכע שפּײַזן ליבן.
געזונטע עסנס גיט מוט און קראַפּט צו לעבן,
און מאַכן אויך קלאַר די געדאַנקען צו שמרעכן.
אלזא, דאָס דאַרפן אַלע מענטשן וויסן :
פרישע לופט, זונשיין און וואַסער מוזן אַלע געניסן.
פון פּרוכט און גרינסן מאַכט אייערע געריכטן,
וועט איר ניט האַבן צו דאַקטוירים קיין פליכטן.
עסט און טרינקט, האַט הנאה פון לעבן —
די נאַטור האַט אַלעס פאַר דעם מענטשן געגעבן.
פרישע לופט, זונשיין און רוע, —
דאָס איז אַ גוטע רפואה.
דער מענטש איז דער שולדיגער אין זיין קראַנקהייט אַליין,
ער לעכט ניט נאַטירלאַך און וויל ניט פאַרשפּײַן.
ווען מען טרינקט שלעכטע געטראַנקען,

פארטויכט מען דעם מענטשנ'ס געדאנקען —
 „דראג" און „דאופ" בריינגען צו ליידן און נויט,
 און פירן אפּט צו אַ פּריציטיגן טויט.
 אום פון דעם ניט צו ליידן,
 מוזן מיר שלעכטע געוואוינהייטן פארמיידן.
 שלעכטע עסנס בריינגען מאַגן-קראַנקייטן, שוואַכע
 נערוון און עקשנות
 און דאָס קען בריינגען דעם מענטשן צו די גרעסטע סכנות.
 אַלזאָ, דעם מאַגן קען מען ניט נאַרן —
 ווען מען גיט אים ניט די פאַסנדע עסנס וועט אונטערן האַרצן
 שפּאַרן.
 טאָ, האָט שכל און פאַרשטייט אַליין,
 אים צו זיין געזונט ווענדט זיך אָן דעם מענטשן צו פאַרשטיין.
 פאַרהיט דאָס געזונט אין צייט, און קראַנקהייט פאַרמיידט,
 און נאַטירלאַכע, געזונטע שפּייזן ניט פאַרבייט.
 אַלזאָ, ליבער לעזער, פאַרלירט ניט קיין צייט —
 דעם „דיעטע און קאָך-בוך" צו לעזן ניט פאַרמיידט.



פארזאָרט

ניט־פּאַסיגע שפייזן פאַראורזאַכן אומבאַקוועמלאַכקייטן אין קערפער. זיי בריינגען פאַרשיידענע קראַנקהייטן. דער געזונט צושטאַנד פון דעם מענטשן ווענדט זיך אָן זיין לעבן און אָן די שפייזן, וואָס ער עסט. שפייזן איז דער בוי־מאַטעריאַל, פון וועלכן דער קערפער דאַרף אַרויסקריגן אַלע נויטיגע נאַרונגס־שטאַפן, אום אויפצוהאַלטן אַלע אָרגאַנען אין אַ געזונטן צושטאַנד, דאַרף מען געניסן פון אַ נאַרמאַלן לעבן און נאַטירלאַכע גוטע שפייזן און ריכ־טיג־געקאַכטע, וואָס זאָלן אַנטהאַלטן וויכטיגע עלעמענטן, אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך, כדי צו אַנטוויקלען געזונט און קראַפט. פּאַסיגע שפייזן העלפט דעם קערפער צו באַזיגן פילע קראַנק־הייטן און בריינגען די אָרגאַנען אין אַ געזונטן צושטאַנד.

מען דאַרף אָפּרייניגן דעם מאַגן פון פאַרלייגענע אָפּפאַל־פּראַ־דוקטן, וואָס קלייבן זיך צונויף. אום צו רייניגן די בלוט און פאַר־שטאַרקן דעם נערוון־סיסטעם און אויפצובויען קרעפטיגע, געזונ־טע מוסקלן, איז נויטיג אַ וועגעטאַרישע, נאַרהאַפטיגע און גוט־באַלאַנסירטע דיעטע, וועלכע זאָל אַנטהאַלטן פון גאַרטן־גרינסן, פרישע פרוכטן, פרישע לופט, זונשיין, מאַסאַזש, וואַסער־היילונג (היידראַפּאַטיע) און אויך רו. וועט איר פון אַלעם געפינען אַ גוטע היילונג.

די געוואוינהייטן פון לעבן האָבן צו טאָן מיט די געוואוינהייטן פון דעם מענטשן. פילע מענטשן געברויכן אומפּאַסענדיגע שפייזן, ווייל זיי זעען, אַז אַ צווייטער מענטש באַנוצט עס. יעדער מענטש קען זיין זיין אייגענער ראַט־געבער און באַנוצן זיך מיט די פּאַסנדיגע עסנוואַרגן פאַר זיין געזונט, ווייל וואָס עס איז גוט פאַר איינעם קען זיין ניט גוט פאַר אַ צווייטן.

פיל מענטשן דינקען, אַז ווען מען עסט ניט קיין פלייש אָדער קיין הערדיג קען מען ניט האָבן קיין אפּעטיט און האַלטן זיך גע־זונט. ווען דער מאַגן איז ריין און די אָרגאַנען אַרבעטן נאַרמאַל, וועט דער מענטש באַקומען אַ נאַטירלאַכן אפּעטיט. יעדער מענטש ווייל זיין געזונט און אָנהאַלטן זיין געזונט אין אַ נאַרמאַלן וועג. און דאָס קענען מיר נאָך, ווען מיר ווייסן ווי אָנצוגיין מיטן אַל־

טעגלאכן לעבן, און צופאסן די שפיין, וואָס מיר פאַרלאַנגען. דער-
פאַר מוז יעדער מענטש וויסן וואָס עס איז גוט פאַר אים צו עסן,
און ווי אזוי ער זאָל עס באַנוצן, כדי צו קריגן די פולע נאַרונגס-
קראַפט. דאָס וועט העלפֿן דעם קערפער צו באַזיגן פילע קראַנק-
הייטן און האַלטן דעם קערפער אין אַ נאָרמאַלן צושטאַנד.
דאָס עסן דאַרף באַשטיין מערסטנטײל פון רויע גאַרטן־גרינסן,
פּרוכט, קעז, סאַלאַדס, מילך און איינפאַד־צוגעגרייטע געמאַכטע
געריכטן, ברויט פון גאַנצע ווייז־מעל, סיריעלס פון גאַנצע זויער-
גרויפן. עס איז ראַטזאַם צו עסן געטריקנטע פּרוכט, וואָס איז ניו
געסאַלפערט. עס איז גוט צו עסן פיל רויער פּרוכט און וועדזשע-
טייכלס, ווייל רויע פּרוכט און וועדזשעטייכלס פאַרמאָגן פיל מיר-
נעראַלע זאַלצן, וואָס זיינען נויטיג פאַרן קערפער. עס איז ניט וויכ-
טיג צו געברויכן זאַלץ אָדער פעפער פאַר רויע. וועדזשעטייכלס,
ווייל רויע גרינע וועדזשעטייכלס אַנטהאַלטן די אַלע זאַלצן.
דער מענטש דאַרף האָבן אַ געוויסע פאַרציע נאַרונג צום סער-
פער יעדן טאָג. דאָס קאָנט איר לערנען אין דעם בוך. מען דאַרף
געדרינקען יעדע איינצלהייט פון וויטאַמינען, פּראָטעין און מיר-
נעראַלע זאַלצן, וואָס געפינען זיך אין די עסנוואַרג. איד וועל דאָס
דאָ דערקלערן קורץ און דייטלאַך, כדי דער דורכשניטלאַכער מענטש
זאָל דאָס קאָנען פאַרשטיין און וויסן ווען און ווי אזוי צו גע-
ברויכן.



פ א ר ר ע ד ע

אין יאר 1905 בין איך געקומען פון רוסלאנד. אלס קינד האָב איך געלערנט פון דעם לעבן אין דער אלטער היים. אין אמעריקע האָב איך צוגעזען, ווי מענטשן לעבן ניטנאָטירלאַך. מען יאָגט זיך און מען שקלאַפט פאַר דער אייגענער עקזיסטענץ. עס איז אמת, מענטשן האָבן דאָ רייכע קליידער, שיינע היימען און גוטע עסנס, נאָר דערפאַר זיינען דאָ פאַראַן מער ליידנדיגע, וואָס דאַרפן ריעמעס און לערע זוי צו לעבן און זיין געזונט. אלס פּיאָנערין האָב איך געהאַט די מעגלאַכקייט צו לערנען פון דעם נאַטירלאַכן וועגער-טאַרישן געזונטן לעבן. אלס פרוי בין איך געקומען אין באַרינג מיט דעם אלטעגלאַכן לעבן. זייער ווייניג מענטשן ווייסן, אז די געוואונהייט פון לעבן און די שפייזן, וואָס מען עסט, האָבן צו טאָן מיט דעם געזונט-צושטאַנד. מען באַנוצט ניט קיין פאַסנדיגע עסנס, מען עסט ניט נאָך דעם פאַרלאַנג, נאָר נאָך די עס-שטונדן. מען דינקט ניט צי דער קערפער קען פאַרדייען וויפיל מען גיט אים, און פון דעם נעמען זיך פיעל קראַנקהייטן.

די וויסנשאַפט האָט זיך איבערצייגט אז מען קאָן פאַרהיטן און היילן פילע קראַנקהייטן מיט אַ פאַסענדער דיעטע, און אַ נאַטירלעכן לעבן. איך האָב געלערנט פון דאָקטאָר לינדלאַרד אין שיקאַגאָ און פון דאָקטאָר לאָוועל, לאַס אַנדזשעלעס, קאַליפּאָרניע, פון דאָקטאָר דעקער, לאַס אַנדזשעלעס, קאַליפּאָרניע, דאָקטאָר הוזקל קריצער, סעו דיענאָ, קאַליפּאָרניע, פון דאָקטאָר פינקל אין ניו יאָרק און נאָך פון פילע. איך האָב געלערנט אין ענגליש. איך בין געקומען צום באַשלוס צו שרייבען פאַר דער אידישער באַלע-באַסטע, ווי צו קאָכן און באַלאַסירן וועגעטריאַנישע עסנס. אויך דער אַלגעמיינער מענטש קאָן פיל לערנען אין דעם קליינעם בוך ווי צו לעבן נאַטירלעך און האַלטן דעם קערפער אין אַ געזונטן צור-שטאַנד, אויך די ווערט פון די עסנס. איך שרייב ניט פאַר קיין פּראָפּיטן, נאָר פאַר דער מענטשהייט ווי צו פאַרהיטן און פאַר-בעסערן דעם געזונט-צושטאַנד. אַ וויכטיגע פּראָגע וואָס איז דאָס נייטיגסטע פאַר דעם מענטשנס עקזיסטענץ. לעבן מיר צוליב דעם עסן צי עסן מיר בריי צו לעבן? עס איז ניטאָ דאָס צוויי מענטשן זאָלן זיין דאָס זעלבע. יעדער האָט זיין אייגענע מיינונג. אלע

מענטשן ווילן זיין געזונט און געניסן דאָס בעסטע פון לעבן, נאָר יעדער שטרעבט צו אַן אַנדער ציל. אייניגע גרייכן צו רייכטום, ניבן זייער געזונט און ענערגיע פאַר געלט און ווערן רייך, נאָר קאָנען ניט קויפן קיין געזונט פאַר געלט. אַלעס אין איינעם איז ניטאָ ביי קיינעם. פון וואָס דער מענט האָט צופרידענהייט דאָס טוט אים גוטס, ווייל צופרידענהייט איז אַ קוואַל צום לעבן. אַלע ווייסן אַז לופט איז נויטיג, אָן דעם קאָן מען ניט לעבן. וואַסער איז וויכטיג, עס רייניגט די געדערים. ריכטיגע שפייזן איז נויטיג, ווייל דאָס גיט קראַפט צום לעבן, אום דער מענטש זאָל קאָנען צו גרעסערס שטרעבן. לערע, מוזיק און צופרידענ־הייט זיינען די שפייזן וואָס ניבן אונז מוט און צופרידענהייט, אָן דעם איז דער אַלגעמיינער לעבן פוסט, נאָר דאָס וויכטיגסטע איז דער געזונט־צושטאַנד. קיין זאָך וועט דעם מענטשן ניט צופרידנ־שטעלן ווען ער איז קראַנק. מען זאָגט: צייגט מיר אַ געזונטן מענטשן וועל איך דיר צייגן אַ צופרידענעם. דער געזונט האָט צו טאָן מיט די געוואוינהייטן פון דעם מענטשנס לעבן. מיר קאָנען באַ־זיגן דעם געדאַנק, אָפּמאַרן אַ פריינד, נאָר דער וואָס זינדיגט גענו דער נאַטור מוז באַצאָלן די שטראַף, ניט פריער איז שפּעטער.

דער מענטש קומט פון דער נאַטור און זי האָט באַזאָרגט אַלעס פאַר דער מענטשהייט, ווער עס האָט די מאַכט, יענער נעמט די גרעסטע טייל פון לעבן, נאָר די נויטיגסטע קאָן יעדער באַקומען אין זיין היים, ווי: פרישע לופט, זונענשיין, וואַסער, אינערלעך און אויסערלעך, פרוכט און וועדזשעטייבלס און גוטע באַלאַנסירטע עסנס און רו. דאָס איז אַ גוטע רפואה. די נאַטור פאַרלאַנגט דער מענטש זאָל לעבן ווי אַ פויגל אין וואַלד, זיין אימער פריילעך, מונטער. נאָר מיר האָבן מער געהירן און באַזיצן גוטע און שלעכ־טע געוואוינהייטן און טוען מער שטרעבן.

מען האָט מיך געפרעגט אַ פראַגע: „פאַרוואָס זיינען אַמאָ־לינע מענטשן געווען געזונט און היינט האָבן מיר פיל באַקוועמ־לעכקייטן, מער און בעסערע עסנס און עס זיינען דאָ פיל ליידענ־דע, אָן ציינער און אויך מיט שוואַכע ביינער?“ דאָ איז דער ענטפער. מיר לעבן ניט נאַטירלעך און קריינקען ניט נאַטירלעך. ווען מען פילט קראַנק דאָן פאָנגט זיך אָן דער מענטש צווען. ער עסט מער נאַרהאַפטע שפייזן און נעמט מעדיצינישע איינשפריי־צונגען. ווען מען זאָל מערסטע קראַנקהייטן לאָזן צורו, נאָר

אפרייניגען דעם מאַגן און ניט עסן, פיל טרינקען וואסער און פרוכט־זאַפט, ווען דער מענטש האט אפעטיט זאָל מען באנוצן נאטירלעכע שפייזן, דאָן וואַלטן פילע קראַנקע אָרגאַנען געהיילט געוואָרן, אויך פילע קראַנקהייטן פאַרמירן געוואָרן.

אונזער ציוויליזירטע קיך טוט אויך פיל שאָדן. מיר באנוצן צו רייכע און צו פיל צוזאַמענגעמישטע שפייזן, וואָס איז שווער פאַר דעם שוואַכן מענטשן צו פאַרדייען. דער אָנגעשטרײנגטער מענטש וואָס נעמט זיך ניט פיל צייט, און עסט ווייכע שפייזן, מען ניט גענוג צייט און קיין אויפמערקזאַמקייט וואָס און ווען מען עסט, אזוי לאַנג ס'איז געשמאַק און מאַכט זאָט, שטעלט זיך דער אַלגעמײנער מענטש צופרידן. די מענטשהייט איז אין היינט טינער ציוויליזאַציע נאַכלעסיג צו דעם אייגענעם געזונט, וועלכע איז דער הויפּט־פונדאַמענט פון לעבן. יעדער וועט צושטימען דאָס דער אָנגעשטרײנגטער לעבן און ניט פאַסענדע שפייזן איז שווער פאַר דעם מענטשן צו פאַרדייען. פילע מאָל טוט דער עסן מער שאָדן ווי גוטס, ווייל מיר עסן שנעל, דענקען שנעל און לעבן אָפּ שנעל. אין דעם איז שולדיג דער סיסטעם פון דעם האַררי־אָפּ איז אַמעריקע. אויך די ניט־נאַטירלעכע און אַלטע שפייזן האָבן פיל צו טאָן מיט דעם געזונט, וועלכע זיינען געמאַכט פאַר גרויסע פּראָפּיטן, מער ווי פאַר געזונטהייט, און מענטשן באנוצן עס ווייל אַ צווייטער באנוצט עס. אַמאָליגע מענטשן פלעגן ניט צוזאַמענ־ברעכן אזוי שנעל. די קיך פון דער אַלטער באַלעבאָסטע איז ניט באַשטאַנען פון אַ "קאן עפענער" מיט דעליקאַטעסנס, נאָר פון איינפאַכע, ניט צופיל צוזאַמענגעמישטע און ניט צו רייכע שפייז־זען, וועלכע זיינען ניט געקומען פון די סטאַרעדזשיהייזער, נאָר פון פּרישע געזונטע עסענס.

אַזאָ, ליבע לעזער, דער געזונט־צושטאַנד איז פאַרבונדן מיט דער נאַטור, וועלכע וויל זיך קיינמאָל ניט לאָזן נאָרן. ווען איר ניט ניט דעם מאַגן די נאַטירלעכע עסנס, וועט אייך אונטער דעם האַרצן שפאַרן. דענקט, לעבט און עסט ריכטיג, דאָס איז פאַר יעדן מענטשן וויכטיג.



פון וואנען נעמט זיך נאטירלאכע היילונג?

מיט איבער 80 יאָר צוריק האָט זיך געפונען אַ דאָרפס-מענטש מיטן נאָמען פרעסניץ, ער איז געקומען פון די סעליסיען בערג, די שטעטל גריפעבערג, דייטשלאַנד, די לאַנד פון דענקער. ער איז דער ערשטער דערפינדער פון נאטירלעכע היילונג. זיין אַפטייק איז באַשטאנען ניט פון קיינע מעדיצינען, וואָס ענטהאַלטן „דראַג און דאָפּ“, נאָר פון נאטירלעכע מעדיצינען, ווי פלאַנצונגען, זונענ-שיין, פרישע לופט און ניט קיין צוגעריכטע וואַסער, אינערלעך און אויסערלעך. אויך צום עסן האָט ער געברויכט אַלע נאטירלעכע שפייזן. פרישע מילך פון געזונטע קי, אויך גאַרטן-גרינסן, פרוכט, ניס און גאַנצע ווייצן-מעל און גרויפנס, אויך וואַסער-היילונגען און מוסקולן באוועגונגען. אַט אזוי פלעגט ער היילן זיי-נע פאַציענטן און האָט פילע מענטשן געהאַלפן מיט אזא אַנגאַנג אין אַ קורצער צייט האָט ער געהאַט אַ זייער גרויסן סאַניטאַריום, עס האָבן זיך דאָרטן געפוען מענטשן פון גאָר דער וועלט. די שטעט-טעל גריפענבערג איז זייער שנעל געוואקסן. עס זיינען געקומען אַהין פאַציענטן, סטודענטן און דאָקטוירים פון גאַנץ ווייט, און אזוי האָבן זיך פאַרשפרייט זיינע אידיעס פון נאטירלעכע היילונג-גען איבער דער גאַנצער וועלט.

אין יענער צייט האָט זיך אין דייטשלאַנד געפונען אַ יונגער-מאַן מיט דעם נאָמען קנייפ, ער איז געווען אַ וועבער און האָט גערייזט איבער דייטשלאַנד, זוכן אַרבעט און לערע, וועלכער האָט פאַרבראַכט אייניגע יאָר פון זיין היים און איז קראַנק געוואָרן. קיינע מעדיצינישע דאָקטוירים האָבן אים ניט געקאַנט העלפן. דורך אַ צופאַל האָט ער זיך באַקאַנט מיט נאטירלעכע און וואַסער-היי-לונגען, ער האָט זיך אַליין געהיילט און אויך מיטגעהאַלפן זיינע פריינט, און עס האָט זיי פיל גוטס געטאָן. דורך דער צייט איז ער געוואָרן אַ גלח מיטן נאָמען פאַדהער קנייפ. ער האָט מער לאַ-ניש אַנטוויקלט די וואַסער-היילונג, דאָס הייסט הידראָפאַטיע, און איז אַנגעגאַנגען מיט זיין אַרבעט היילן מענטשן. די שטעטל וואו ער האָט זיך באַזעצט אין דייטשלאַנד איז אויך זייער שנעל גע-וואקסן מיט פאַציענטן און דאָקטוירים, וועלכע האָבן פון אים באַקומען הילף און לערע. ער האָט אויך זייער פיל שריפטן גע-שריבן פון זיין פראַקטיק און אויך געגעבן פיל לערע צו דער

מענטשהייט. שפעטער זיינען זיינע שריפטן איבערזעצט און פאר-
שפרייט געווארן אויף דער וועלט.

דורך יענער צייט האבן זיך געפונען פארשיידענע פרייוואטע
מענטשן און דאקטוירים וואס האבן אָגענומען די לערע פון נאך-
טירלעכע היילונגען און עס האבן זיך צעטיילט פארשיידענע מיי-
נונגען. אויך אייניגע דאקטוירים האבן אויפגענומען די לערע פון
דאקטאָר וואן פיקועלי, דאָס מען קאן אויסגעפינען פארשיידענע
קראַנקע אָרגאַנען דורך דעם מענטשנס אויג.

ווען דאקטאָר וואן פיקועלי איז געווען אַ קלייער אינגל האָט
ער געכאַפט אין וואָלד אַ סאַווע, און עס האָט זיך צעבראַכן אַ
פליגל ביי דער פויגל. האָט ער גלייך באַמערקט, ווי די זעלבע
זייט אויג איז געוואָרן קראַנק, און עס האָט זיך לאַנגזאַם געהיילט
ביו דער פליגל איז געוואָרן אינגאַנצן פאַרהיילט, דאַן איז די
אויג געוואָרן נאַרמאַל. ווען ער איז געוואָרן דאקטאָר, האָט ער
גענומען פראַקטיצירן אויף מענטשן און האָט אין זיי געפונען
די זעלבע לערע דורך די אויגן, און האָט פילע קראַנקע אָרגאַנען
אויסגעפונען דורך די אויגן. ער האָט זיין פראַקטיק איבערגעגעבן
צו דער וועלט.

אויך אין יענער צייט איז געווען אַ מאַן מיטן נאָמען פעלקער,
וואָס האָט געהיילט מענטשן מיט ערד-היילונגען, אויך טאַרנוואַד-
טער, דער דערפינדער פון מוסקולען באַוועגונג, האָט אין יענער
צייט אויפגענומען די היילונגען פון פרעסניץ, און מעקפאָרן האָט
דאָס פיל פאַרבעסערט. ער האָט אַרויסגעגעבן אַ זשורנאַל (דער
פּיזיקאַל קולטשור) ווי צו פאַרבעסערן דעם געזונט-צושטאַנד.
אויך אין יענע יאָרן זיינען פילע דאקטוירים געפאָרן נאָך דייטש-
לאַנד און האָבן אויפגענומען די לערע פון נאַטירלעכע היילונגען,
און האָבן זיך צעטיילט אין פאַרשיידענע מיינונגען. דאקטאָר סטיל
פון קוירקוויל, מיזורי, האָט אַנטוויקלט די נאַטירלעכע היילונג, דאָס
הייסט, אַסטיאָפּעט, וואָס ווערט געהיילט דורך אַנטוויקלען די
מוסקולן מיט מאַסאַזש און וואַסער-היילונגען, און נאָך מעטאָדן.
אויך דאקטאָר קעלאַג פון בעטלעריג, מישיגען, היילט אויף אַ
נאַטירלעכן אופן און האָט אַ גרויסן סאַנאַטאָריום, און גיט אַרויס
פאַרבעסערטע עסנס פאַר דער מענטשהייט. אויך סווימבע, דער
ספּיריטואַליסט, וואָס האָט געהיילט מיט וואַסער און מאַסאַזש
אויך מיט מאַגעטיזם, האָט עס שפעטער פאַרבעסערט, דאָס

הייסט, (מענטאל טהעאראפאטי) די היילונג באשטייט, דאס באַ רוהיגט די נערוון־סיסטעם. קווימבע'ס אַ שילערן, מיסעס עדי, האָט אַנטוויקלט אַן אַנדער סיסטעם דורך יעזוס קריסטוס, דאָס הייסט „קריסטשענס סייענס“ און פילע מענטשן גלויבן אין דעם, און שטילן דעם געדאַנק דאָס זיי זיינען ניט קראַנק און דאָס וועט זיי העלפן געזונט ווערן. דאָקטאָר לינדלאַרד פון שיקאַגאָ, האָט זייער פיל געהאַלפן דער מענטשהייט. ער און זיין פרוי קומען פון דייטשלאַנד. זייענדיג אַ געוויסע צייט דאָ אין לאַנד, זיינען זיי ביידע קראַנק געוואָרן. קיין מעדיצינישע הילף האָט זיי ניט געהאַלפן, און זיי זיינען געפאָרן קיין דייטשלאַנד היילן זיך, און ער האָט אָנגענומען די נאַטירלעכע היילונג און איז גע- וואָרן אַ דאָקטאָר און האָט געעפנט אַ סאַניטאַריום און קאַלעדזש אין שיקאַגאָ, און האָט פיל געהאַלפן. פון זיין לערע זיינען אַרויס- געקומען פילע דאָקטוירים, אויך פריוואַטע מענטשן האָבן געלע- רענט פון אים.

מיט 35 יאָר צוריק האָט זיך געפונען אין דעווענפאָרט, איי- אָוואַ, אַ מאַן, ער האָט געהייסן ד. ד. פאַלמער, ער האָט אויסגעפונען די היילונג דורך דעם רוק־ביין, ער האָט געפראַקטצירט אויף זיינע דינער. זיין זון, ב. רושי. פאַלמער, האָט פיל פאַרבעסערט זיין פראַקטיק און דאָס הייסט קייראַפראַקטאָר. ער האָט געעפנט אַ קאַלעדזש, וועלכע קייראַפראַקטאָרס נעמען אָן די לערע ווי צו היילן דורך דעם רוק־ביין.

קייראַפראַקטאָר

דעם מענטשנס רוק־ביין, וועלכער הייסט מיטן נאָמען „ספּייר נאַל קאַלומן“, איז צוזאַמענגעשטעלט פון 24 ביינדלעך, דאָס הייסט „ווייטאַבראַס“. יעדער קליין ביינדל איז באַדעקט מיט אַ גראַבער הויט, דאָס הייסט „סעטרום און קאַסעקס“, די אַלע ביינדל- לעך זיינען געוואַקסן פון אויבן גלאַט. אינעווייניג אין קערפער זיינען זיי קרום און שפיציג, אין דער מיט פון די ביינדלעך געפינען זיך לעכלעך, עס ציט זיך אין דער מיט דער מאַרד, דאָס הייסט „ספּיינאַל קארד“, ער ציט זיך פון די געהירן ביז דעם געזעס. אין די זייטן פון די ביינדלעך געפינען זיך לעכלעך, דאָס הייסט „אינ- טער וויטעבראַ פּייראַמינע“. ווען דער מענטש באַוועגט זיך, דאָן באַוועגן זיך די קליינע ביינדלעך. ווען די נערוון ווערן ענציג

דעט, דאן צורוקן זיך די ביינדלעך און דאס דריקט נאך מער די נערוון. יעדער נערוו וואס ליגט באהאלטן אין די ביינדלעך, איז פארבונדן מיט יעדן טייל פון קערפער. ווען געוויסע נערוון ווערן ענטצינדעט בארירן זיי געוויסע אָרגאַנען פון קערפער. עס איז ראטזאם דאס מען זאל נעמען אן עקסריי אויף דעם רוקן-ביין. עס צייגט וועלכע ביינדלעך עס זיינען ארויס פון פלאץ. עס איז אויך דא א געוויסער זייגער, דאס הייסט „נוראקא-לאמעטער“, וואס עס צייגט די היץ פון די נערוון, ווען זיי זיינען ענטצינדעט. און דאס איז די ארבעט פון דעם קיראפראקטאר צו אריינקוועטשן די ביינדלעך אין פלאץ. דאן וועלן זיי ניט דריקן און עס נעמט אוועק די ענטצינדונג פון די נערוון און אין פילע פעלע העלפט די קראנקע אָהנאַנען. דער קיראפראקטאר דארף וויסן יעדן ביינדל און נערוו, און דאן ווייס ער וואס פאר אן אָרגאַן איז קראַנק, אין געוויסע פעלע ווען די ביינדלעך זיינען ניט אין פלאץ פאר א לאנגער צייט און די נערוון זיינען ענטצינד, דאן טוען זיי פיל שאַדן אין קערפער, און דאס בריינגט צו פילע קראַנקהייטן.

אין דעם מענטשלעכן קערפער געפינען זיך זעכצן כעמישע עלעמענטן

אקסידזשען	פלאַרין	סאָדיום	פאָסטאסיום
היידראַשען	קארבאן	איראָן	מענדזשעניום
נוטרערזען	קאלסום	אייאָדיין	מאַנגעזיום
פאָספאָרן	סאָלפער	קלאָריין	סאַליקאן

די זעלבע 16 עלעמענטן געפינען זיך אויך אין דער ערד און אין עסנווארג, וועלכע מען קאן עס באקומען אין קערנער, פרוכט און ווערזשעמייבלס צו האלטן דעם געזונט-צושטאנד נארמאל, דארף מען האָבן א געוויסן פראָצענט נאָרונגס-קראַפט אין קערפער. אויך אקסידזשען, די זויערע לופט העלפט פארדייען דעם עסן. אום בעסער צו באַגרייפן אין וואס עס באַשטייט די ווערדע פון שפייז, וואס זיינען די הויפט-וויכטיגקייטן אין דעם נאָרונגס-פראָצעס: עס דארף אינטאַהלטן פון וויכטיגע עסנס, וועלכע זאלן געבן לעבן און קראַפט דעם קערפער. פראָטעין שטאַרקן די מוס-קולן און גרייכן די ווייטע ווינקלען פון קערפער. קארבאָהיידראַטס, קראַכמאַל און צוקער, גיט וואַרעמקייט און ענערגיע. היידראַקאר-

באָנס גיט פעטס און וואַרעמקייט אין קערפער. מינעראַל־זאַלצן, וואָס אַנטהאַלט אייזן, יאָד, קאַלסיום, נאַטראַליום, מאַגנעזע, פּאָספּאָר, סאָלפּער, סאַליקאַז, אַלומינום און נאָך אַנדערע. אַטדי מינעראַלען זיינען וויכטיג פאַרן קערפער. אויך שטאַרקן די ביי־נער און די ציינער. די מינעראַלע זאַלצן רייניגן דעם קערפער, מאַכן פּליסיגקייטן און בריינגען אַרויס די אָפּפאַל־פּראָדוקטן פון קערפער. מען קאָן עס געפינען אַ גרויסע טייל אין די זאַפטיגע פרוכט און בלעטערדיגע גאַרטן־גרינסן. די גרעסטע טייל פון קער־פער באַשטייט פון וואַסער. אויך וואַסער איז וויכטיג. עס רייניגט די געדערים און העלפט אַרויספירן די פאַרלעגענע פּראָדוקטן פון קערפער.

(די אויבערשטע טייל פון ווייץ) ווי ברען, ברוינע רייז, ברוינע באַרלי און גאַנצע ווייץ־מעל און גרופן. אויך אין דער אויבער־שטער טייל פון די פרוכט, פּאָטיטאָס, עפּל, באַרן און פּוֹז אַנדערע וועדזשעטייבלס געפינען זיך אייזן און וויטאַמינען זיי זיינען וויכטיג פאַרן קערפער. זיי זיינען אויך גוט פאַר מאַגן־פאַרשטאַ־פונג.

די אַלע כעמישע שטאַפּן זיינען באַוועגלעך. זיי ווערן אַרייַ־געבראַכט מיטן עסן. די לעבנס־קראַפט פון אומבייט גייט שטענ־דיג אָן אָן אַן אויפהער. נייע צעלן ווערן געשאַפּן דורך די וויכטיגע עסנס און די בלוט צעטראַגט אין אַלע טיילן פון קערפער. די אַלטע צעלן צעפאַלן פון זייער פאַרבינדונג און עס פאַרבלייבן געוויסע כעמישע שטאַפּן אין דעם קערפער, ווען מען אַטעמט איין פרישע לופט, זויער־שטאַף, וואָס מען קאָן קריגן פון גראַז און בוימער, דאָס איז גוט פאַרן פאַרדייאונג־פּראָצעס און העלפט די בלוטן אַרבעטן. עס פאַראייניגט זיך מיט קאַרבאָהידראַט. דאָס מאַכט וואַרעמקייט און צוקער־פאַרבינדונגען און העלפט צו פאַרברענען דעם אָפּפאַל־פּראָדוקט. ווען עס איז ניט אַלץ פאַרניכטעט — דאָן קלייבן זיך קאַרבאָן־גאַזן. וואָס שטאַרקער די טעמיגקייט, אַלץ וויכטיגער איז דער אומבייט. די אָפּפאַל־פּראָדוקטן, וואָס באַ־שטייען פון גיפטיגע זויערקייטן, וואָס קאָנען טאָן פיל שאַדן, ווען זיי וואַלטן ניט ווערן פאַרביטן דורך די נויטיגע מינעראַלע זאַלצן, וואָס געפינען זיך אין דער פּליסיגקייט אין קערפער. די האַרץ טוט איר אַרבעט. זי פּאַמפעט די בלוט, וועלכע לויפט מיט דער גרעסטער שנעלקייט דורך אַלע אָדערן, צעטראַגט

די נויטיגע נארונגס־פראדוקטן אין אלע ווייטע ווינקלען פון קער־
פער, און טרייבט ארויס די אָפּפאַל־שטאַפּן.

די לונגען טוען זייער אַרבעט, אָטעמען־איינ די לופט דורך
דער נאָז, און בריינגען אַרויס מיט דעם אָטעם די גאַז־שטאַפּן.
די נירן טוען אויך זייער אַרבעט־אויפלייזונג. זיי וואַרפן אַרויס
זויערקייט, וואָס ווערן אַרויסגעבראַכט דורך דער וואַסער און
שווייס. אויך דער לעבער טוט וויכטיגע אַרבעט. ער העלפט דעם
מאָגן און רייניגט די בלוטן. די גאַלן — דאָס גלייכן.

עס איז גאַנץ פאַרשטענדלעך, אז ווען עס ווערט אַלץ אויס־
גענוצט און איבערגעאַרבעט אַלע שטאַפּן אין קערפּער דאַרף מען
אַריינבריינגען אַנדערע פראדוקטן. עס זאָל אַנטהאַלטן נויטיגע
עלעמענטן אין דער זעלבער מאָס נאָך דעם פאַרלוסט פון דעם נאָ־
רונגס־אַנגאַנג, און זאָל קאָנען טאָן נאָרמאַל זיין אַרבעט. דאָס
איז וואָס מיר טוען מיטן עסן און רופן דאָס: נאַרונגס־פראָצעס.
עס איז וויכטיג צו העלפן דעם קערפּער אַנצוגיין מיט זיין אַרבעט.
געבן אים ריכטיגע נאַטירלעכע עסנס. אויך וואַסער איז נויטיג,
אינשווייניג און אויסענווייניג.

גימנאַסטיק איז גוט, עס העלפט צו דער אַרבעט. זונשיין, פרי־
שע לופט, וועלכע איר קאָנט אַלץ באַקומען אין אייער היים. אויך
צופרידנהייט און רו איז אַ גוטע רפואה.

דעם מענטשנ'ס קערפּער — אַ קונציגע מאַשין

דער מויל — די קיך — נעמט אַריין די עסנוואַרג. די ציינער
צעמאַלן עס. וואָס ליינגער מען קייט, אַלץ מער ווערט די שפיין
אַנגעזאַפט מיט דער סלינע, מאַכט נאָס און ווייך. עס העלפט
צו פאַרדייען די עסנס.

דער מאָגן — ווי אַ טאַפּ — קאָכט איבער דעם עסן, די
שפיין־וואַרעמקייט איז נאָרהאַפט פאַרן קערפּער. די קליינע קיש־
קע — דער עס־צימער — נעמט אויף די איבערגעקאַכטע שפיין
און גיט קראַפט דעם קערפּער.

די גראַבע קישקע (קלאָנאָן) — דער סינק — נעמט צו דעם
אָפּפאַל. ווען דער סינק איז פאַרשטאַפט, וועט ניט העלפן מ'זאָל
עס פּוצן. מען דאַרף אויסרייניגן די פייפּס, עס זאָל אַרונטערגיין
דער אָפּפאַל. דאָס זעלבע דאַרף מען טאָן מיט דעם מאָגן: אָפּ־
רייניגן און געבן אים געזונטע שפיין, אויך גענוג וואַסער און רו.

וועט דער מאָגן קאָנען אויפנעמען און אַרויסגעבן דעם אָפּפאַל-
פּראָדוקט, און געמיטלעך אָנגיין מיט דער אַרבעט.

ווי די עסנס ווערן אויסגענוצט אין קערפער

די וויסנשאַפט זאָגט אונז, אז עס געפינען זיך פינף (5)
נאַרהאַפטיגע עלעמענטן אין דעם שפייז, ווי קראַכמאַל, פּראָטעיין,
צוקער, פעטס און מינעראַלע זאַלצן. עס זיינען אויך דאָ פינף
(5) אָפּטיילונגען, וואָס נעמען אויף דעם עסן.

עס געפינען זיך (5) סאַרטן פליסיגקייט, וואָס פאַרדייט דעם
עסן. די סלינע, וואָס געפינט זיך אין מויל, פאַרדייעט קראַכמאַל
(די געסטריק דזשוסעס). די פליסיגקייט, וואָס געפינט זיך אין
מאָגן, פאַרדייעט פּראָטעיין (בייעל). איין (1) פליסיגקייט, וואָס
געפינט זיך אין לעבער, פאַרדייעט פעטס (די פענקריט דזשוסעס)
געפינט זיך לעבן מאָגן, פאַרדייעט קראַכמאַל־פּראָטעיין און פעטס.
די פליסיגקייט וואָס געפינט זיך אין די קליינע קישקעס, פאַר-
דייעט צוקער און אַלע עסנוואַרג.

מינעראַלע זאַלצן ווערן אויפגענומען פון אַלע פליסיגקייטן.
ווען מען צעקויעט דאָס עסן, נעמט זיך אָן מיט דער סלינע
און די אַרגאָנען זיינען גרייט מיט דער פליסיגקייט אויפנעמען
דעם עסן.

וויטאַמינען איי, ביי, סי

די דאָזיגע וויטאַמינען זיינען נויטיג און גיבן קראַפט דעם
מענטשנס קערפער. וויטאַמינען איי געפינען זיך אין געלכלעך פון
אייער, מילך און בלעטערדיגע גרינסן, זיינען נויטיג פאַר קינדער
און גוט פאַר גרויסע מענטשן.

וויטאַמינען ביי זיינען נאַרהאַפּטע שפייזן. מען קאָן געפינען
אין אַלע עסנוואַרג, איבערהויפּט אין דער אויבערשטער הייטל
פון קערנער און ווייץ, נאָר ניט אין ווייסע ברויט, מעל און צוקער.
וויטאַמין סי איז וויכטיג. עס נעמט אוועק פילע קראַנקהייטן.
מען קאָן עס געפינען אין וועדזשעטייבל פּרוכט, פּרישע מילך,
מאָמייטאָס, לעמאָנס, אַראַנדזשעס, גרייפּפּרוטס.

אַלע רויע שפייזן אַנטהאַלטן מער וויטאַמינען און זיינען
ניצלעך פאַר דעם קערפער.

וויפיל קאלאריס דארף מען יעדן טאג?

די אלגעמיינע פראגע פון מענטשן, ווען ניט פאלקאם גע-
זונט, און ווייסט ניט וויפיל און וואס צו עסן. די שפייז פאר
דעם מענטשן איז ווי האלץ אדער קוילן. ווען מען ברענט האלץ,
ברענט שנעל און גיט ניט גענוג ווארעמקייט. קוילן ברענען לאנג
און גיבן מער ווארעמקייט. דאס זעלבע איז מיט די שפייז. ווען
מען עסט פראטעיין, קראכמאל, וויטאמינען, פעטס און צוקער,
גיט עס ווארעמקייט דעם קערפער. אט די עסנס אנטהאלטן מער
קאלארוס. עס נעמט ליינגער צו פארדייען. פרוכט און ווערזשע-
טייבלס האבן מינעראל זאלצן. דאס ווערט שנעל פארדייעט און
רייניגט דעם קערפער.

די פראגע איז: וויפיל שפייז דארף מען יעדן טאג, אום צו
זיין געזונט? ניט יעדער מענטש דארף די זעלבע שפייז און די
זעלבע מאס. עס ווענדעט זיך אן דעם מענטשן צו זיין דער ראט-
געבער צו לערנען דעם אייגענעם קערפער און די ווערדע פון שפייז.
עס זיינען דא דאקטוירים, מעדיציין-געבער, אבער ניט פיל ראט-
געבער. אלזא, ליבע לעזער, קיין שכל קאן מען ניט וועגן און
קיין עסן קאן מען ניט מעסטן. די ערשטע וויסנשאפט פון קאלא-
ריס איז באוואוסט געווארן פון בעטל-קריק סאניטאריום. אין
יאָר 1904. קאלאריס הייסט: וויפיל וואָג עס האָט די קראַפט
פון עסן, און ווי עס ווערט צוזאמענגעשטעלט אַ מעדיצין פון
היילונגען.

דאָס זעלבע דארף מען טאָן צו די שפייז מיט יעדן מאָלצייט.
מען דארף וויסן וויפיל און ווען צו געברויכן.

ווען דער מענטש איז שוואַך און קאָן ניט פיל פאַרדייען,
דארף ער ווינציג קאַלאָרוס. עס איז ניט ראַטזאַם צו געברויכן
מער נאַרהאַפטיגקייט וויפיל דער קערפער דארף.

ווען דער מאָגן קאָן ניט פאַרדייען און דער עסן ווערט ניט
אויסגעניצט, דאָן קלייבט זיך אָן טאַקסיס אין קערפער. דאָס
בריינגט צו פאַרקילונג און פילע קראַנקהייטן.

מענטשן מיט קראַנקע אָרגאַנען, אויך די וואָס באַוועגן זיך
ניט פיל, ווי שוואַכע און אלטע, דאַרפן ניט פיל קאַלאָריס. זיי
דאַרפן געברויכן מער פרוכט און ווערזשעטייבלס.

א מענטש וואָס אַרבעט פיזיש שווער, אויך יונגע וואָס באַ-
וועגן זיך פיל, דאַרף מער קאַלאָריס מער נאַרהאַפטיגע שפייז.
עס איז וויכטיג פאַר יעדן איינעם צו וויסן וויפיל ער באַוועגט
זיך פיזיש און וויפיל ער דאַרף שפייז. דער בעסטער סימן איז,
אַז מען פילט ניט שווער נאָך דעם עסן, און עס ווערט שנעל פאַר-
דייעט די שפייז.

עס איז אומגעזונט, ווען דער עסן ליגט לאַנג אין מאַגן. עס
נעמט פוילן. פון דעם נעמען זיך גאַז און מאַגן-פאַרשטאַפונג.
עס זיינען דאָ מענטשן, וואָס דיינקען ניט צי זיי האָבן אַרויס-
געבראַכט דעם פריערדיגן עסן, נאָר זיי שטאַפן אין זיך. ווען זיי
ווערן קראַנק, דערמאָנען זיי זיך, אַז דער מאַגן איז אַזוי ווי אַ
סוף, און די געדערם ווערן צעשפאַרט.

אַ דאָקטאָר האָט געפרעגט דעם קראַנקן צי דער מאַגן איז ביי
אים רעגלמעסיג. „פינקטלעד“, האָט געזאָגט דער קראַנקער, „איד
האָב דעם מאַגן יעדן שבת“. צום באַדויערן זיינען דאָ פיל
מענטשן וואָס האָבן ניט קיין צייט און קיין געדולד צו אַפּרייניקן
דעם מאַגן. מען דאַרף מאַכן אַ געוואוינהייט יעדן טאָג אין דער
זעלבער צייט צו אַפּרייניגן דעם מאַגן. פונקט ווי דער מאַגן מאַנגט
ווען ער וויל עסן.

מען קאָן מעסטן די שפייז פאַר קראַנקע, איבערהויפט פאַר
צוקער-קראַנקע. עס ווערט געוואויגן וויפיל גראַם צו געברויכן און
וויפיל קאַלאָריס עס אַנטהאַלט די נאַרהאַפטיגקייט.

אַט די ליידערנע דאַרפן זען, אַז די שפייז זאָל זיין צוואַ-
מענגעשטעלט פון מינעראַלע זאַלצן, וואָס מען קאָן געפינען אין
בלעטערדיגע וועדזשעטייבלס, און זויערע פרוכטן. דאָס רייניגט
די בלוטן און די וואַסער. מען קאָן אויך געברויכן פראַטעין, וואָס
האָט ניט קיין קראַכמאַל און ניט קיין צוקער.

אַ באַמערקונג: וויפיל קאַלאָריס דאַרף האָבן אַ מאַן, וואָס
אַרבעט פיזיש שווער און האַט די מאַס פינף פוס הויך, וועגט
120 פונט? אַזאַ מאַן דאַרף 1900 קאַלאָריס יעדן טאָג. די זעלבע
מאַס — וועגט 180 פוט, דאַרף 2000 קאַלאָריס.

אַ מאַן האָט די מאַס 6 פוס, וועגט 160 פוט, דאַרף 2100
קאַלאָריס. די זעלבע מאַס — וועגט 185 פונט, דאַרף 2900 קאָ-
לאָריס. דאָס הייסט: מער נאַרהאַפטיגקייט.

די פראצענטן פון אייניגע עסנווארג, וואָס געפינט זיך אין א געוויסער מאָס ווייסע ברויט 1200 קאָלאָריס. די זעלבע מאָס ווייסע צוקער געפינט זיך 1759 קאָלאָריס.

די זעלבע מאָס חויר־פלייש אַנטהאַלט 3200 קאָלאָריס. ווען מען זאָל האַלטן א מענטשן אויף אַט די עסנוואַרג, קאָן ער ניט לאַנג לעבן. די זעלבע מאָס עסנוואַרג, וואָס געפינט זיך אין אַראַנדזשעס, סטרינג־בינס און ספינאַטש, אַנטהאַלט 450 קאָלאָריס, און א מענטש קאָן פון דעם זיין געזונט.

אַן אונז פראַטעין פאַרמאָגט 116 קאָלאָריס.

אַן אונז קאַרבאָהידראַטס, וואָס ווערט איבערגעאַרבעט אויף קראַכמאַל און צוקער, פאַרמאָגט 116 קאָלאָריס.

אַן אונז פּעטס פאַרמאָגט 260 קאָלאָריס.

די סימנים פון א געזונטן מענטשן

פילע מענטשן באַקלאַגן זיך שטענדיג און ווייסן ניט ווען זיי זיינען געזונט. ווען דער מענטש געפינט זיך אין א נאַרמאַלן צושטאַנד זיינען די סימנים פון די אויגן. זיי דאַרפן אויסזען מונטער מיט לעבן. מען קאָן אויך דערקענען אין די אויגן צי דער מענטש געפינט זיך אין א געזונטן צושטאַנד. די האַר דאַרפן אויסזען שיין געוואַקסן מיט לעבן. מען זאָגט א גלייכוואַרט, אַז די אויגן און די האַר זיינען דער שפּיגל פון דעם מענטשן. די הויט פון פנים דאַרף אויסזען שיין און גלאַט, פריש, ניט געד קנייטשט און ניט טרוקן. אייניגע מענטשן האָבן א גראַבע הויט. די מענטשן, וואָס האָבן א דינע הויט, האָבן א רויטן פאַרב אין פנים. ווען א געזונטער מענטש קומט אַריין פון א קאַלטער לופט אין א וואַרעמער הויז, ווערט דער פנים רויט. ווען די ציינער זיינען געזונט און ווערן געהאַלטן ריין, דאַן פּוילן זיי ניט. די יאָס־לעס דאַרפן אויסזען רויטלעך. דער צונג דאַרף אויסזען רויט און ריין. די האַלז און די אַקסלען דאַרפן אויסזען גלייך. ניט צוזאַמענגעבויגן. די ברוסט — פול, ניט איינגעפאַלן. דער בויך — ווייך, ניט אַנגעבלאַזן. די ריפּן — ווייך, באַוועגלעך. אויך די מוסקולן פון בויך און קרויזשעס דאַרפן זיין באַוועגלעך, גוט אַנט־וויקלט. די הענט און פיס מוסקולן דאַרפן זיין גוט אַנטוויקלט, וועלכע מען קאָן דאָס באַקומען דורך גימנאַסטיקע. עס איז ניט נאַרמאַל צו האָבן שמערצן אין קערפער. דער בלוט־שטראָם דאַרף

אנטהאלטן ביי א מענטשן ביז 50 יאָר אַ 130. דער פּוּלס דאַרף קלאַפּן 72 אין אַ מינוט. אויך די טעמפּעראַטור דאַרף זיין 98 מיט אַ זעקסטל. די וואַסער (השתנה) דאַרף זיין ריין. נאָז און האַלז דאַר- פען זיין ריין פּון קאַטאַר. די הויט פּון קערפּער דאַרף זיין וואַרעם. ניט הייס און ניט קאַלט. ווען מען געפינט זיך אין אַ געזונטן צושטאַנד, שלאָפט מען רואיג און מען פילט מונטער ביים אויפֿ- שטיין. עס איז ראַטזאַם צו לאָזן זיך אונטערזוכן פּון אַ דאַקטאָר איינמאַל אַ יאָר, אַז מען זאָל קאָנען אָנגיין מיט אַלטענגלעכן לעבן.

וואָס איז געזונט און וואָס איז קראַנק?

דער אָננאַנג פּון דעם מענטשנס קערפּער איז ווי אַן איידעלע מאַשין. ווען דער מענטש געפינט זיך אין אַ געזונטן צושטאַנד, ווערט אַלץ, וואָס ער עסט, איבערגעאַרבעט און פאַרדייעט אין די נויטיגע עלעמענטן און דער קערפּער גייט אָן אין אַ נאָרמאַלן צור- שטאַנד. נייע צעלן ווערן געשאַפּן און די אַלטע צעפאַלן. דער קערפּער געברויכט נויטיגע שפיז, אין אַ געוויסער מאָס, אום ער זאָל קאָנען אָנגיין מיט דער אַרבעט.

דער קערפּער וואַרפט אַרויס זיינע אָפּפאַל־פּראָדוקטן מיט דעם שווייס און וואַסער דורך די נירן. די בלוט ווערט גערייניגט דורך דעם לעבער. און דער מאַגן ווערט גערייניגט דורך דעם אַרויסנאַנג מיט די אָפּפאַל־פּראָדוקטן. דער געזונטער מענטש איז פאַרנומען מיט וועלטלעכע זאַכן, ווי מיט האַנדל און שאַפּן, און ער פלייסט זיך צו אויסנוצן זיין צייט מיט פּערזענלעכע פאַרגע- ניגענס, זעלבסטצופרידענהייט. נאָר ווען עס ווערן ביים מענטשן איינע פּון די אָרגאַנען נישט נאָרמאַל, דאַן פּאַנגט מען אָן ליידן, וועלכע עס קומט מערסטנטייל פּון שלעכטע געוואוינהייטן, פּון ניט וויסן אָדער נאַכלעסיגקייט. דאַן פּאַנגט דער מענטש אָן צו ליידן. ער פילט אָפּגעשוואַכט און פילע מאָל אָפּגעשטאַנען פּון יעדן געזונטן מענטשן.

אום דער שוואַכער מענטש זאָל קאָנען אָנגיין מיט זיין טעג- לעכן לעבן, דאַן מוז ער צו אַ נאַטירלעכער דיעטע שטרעבן. מען דאַרף אויסרייניקן דעם קערפּער פּון שלעכטע פאַרלעגערטע עסנס, וועלכע לאָזן ניט צו אַ נאָרמאַלן אָנגאַנג, וואָס בריינגט טאַק- סין פּון ניט־פאַרדייעטן מאַגן.

וואָס בריינגט צו נישט־פארדייעמן מאַגן?
 שלעכטע געוואוינהייטן, שלעכטע עסנס.
 וואָס הייסט שלעכטע געוואוינהייטן?

ווען דער מענטש לעבט ניט נאטירלעך. דער מענטש איז באשאפן פון דער נאטור. די נאטור פאָדערט, אז ער זאָל אָנגיין מיט אַ נאטירלעכן לעבן. ווען מען עסט, דאַרף מען לאַנגזאַם צע־קויען און ניט פיל דיינקען אָדער ריידן. מיטן עסן זאָל ער צופרי־דענשטעלן זיין מענטשלעכן געברויד. ווען מען שלאָפט, דאַרף מען קיין זאך ניט אינזין האָבן. איבערהויפט אויפֿרעגונג, קנאה, און יענעם קיין שלעכטס ניט טאָן, וועט מען פאַר זיך גוטס טאָן. ווען דער מענטש איז ניט צופיל אָנגעשטריינגט און דער מאַגן ניט צופיל אָנגעשטאַפט מיט שלעכטע צוזאַמענגעמישטע עסנס, וועלן די אָרגאַנען קאַנען אָנגיין מיט דער אַרבעט, און דער מענטש וועט ניט האָבן אַזויפיל אויפֿנאַכן אויף די געהירן.
 ווען מען שלאָפט רואי, דאַן רוט דער קערפֿער, און ווען דער קערפֿער באַקומט גענוג אָפֿרו, דאַן גייט ער געמיטלעך אָן מיט דער אַרבעט. ער העלפט אַלע אָפּפאַל־פּראָדוקטן צו פאַר־ברענען.

נישט־פארדייאונג פון מאַגן

ווען דער פארדייאונגס־פראָצעס איז ניט נאָרמאַל, הייסט דאָס: מאַגן־קראַנקהייט. מען פילט אַ ברענונג אין האַרצן, שלעכ־טע גאַזן און גרעפּצן און מען האָט ניט קיין אַפּעטיט צום עסן. מאַגן־קראַנקהייט איז ניט די אורזאַך פון מאַגן אַליין. עס איז פאַרבונדן מיט דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצן קערפֿער. און צו היילן די קראַנקהייט, מוז מען אויך עפעס טאָן אויס־צובעסערן דעם געזונט־צושטאַנד אין אַלגעמיין.

צום ערשטן דאַרף מען באַזייטיגן אַלע אורזאַכן, וואָס בריינגען די קראַנקהייט. אום צו פאַרלייכטערן די פאַרדייאונגס־סיס־טעם, מוז מען לעבן נאטירלעך. דער מאַגן און דער אַרויספירונג־קאַנאַל דאַרפן געהאַלטן ווערן ריין און אָפֿן. נעמט ניט צו־אַפט קיין אָפּפיר־מיטל. מאַכט אַ קליסטיר, ווען נויטיג. עסט לייכטע שפייז און צעקויעט לאַנגזאַם דאָס עסן. עסט ניט קיין געפרייעטע, קיין צופֿעטע און קיין שאַרפע פּאַטראָועס, ווי געזיערטע טאָד־מייטאָס, אָדער פיקלס, און אויך קיין רייצענדע געטראַנקען. עס

איז אלעס שעדלעך פארן מאָגן. פאַרמיידט גרױזאָטע, אויפֿרעגונג און צופֿיל אָנשטרײַנגונג. עסט ניט צופֿיל פֿאַר אַמאָל. עסט ווען עס הונגערט אייך און לײכטע, נאַהאַפֿטיגע שפּײַזן. ווען מען האָט ניט קײן אַפּעטיט, דאַרף מען ניט עסן. עס איז וויכטיג צו פֿאַסטן, ווען מעגלעך. עס איז אויך גוט צו זײן אויף אַ פֿרוכט־דיעטע, אָדער מײַל־דיעטע. דאָס רײניגט דעם קערפּער און בריינגט אַ נאַטירלעכן אַפּעטיט.

פאַרקילונג

מען באַקומט אַ פאַרקילונג, ווען דער מענטש איז אָפּגע־שוואַכט, אָדער ווען דאָס עסן איז ניט אויסגעניצט אין קערפּער, און עס קלײבן זיך אָן טאַקסין, און פון דעם ברעכט־אויס אַ פֿאַר־קילונג, ווי היצ־קראַנקהייט, אָדער אַ קאַטער. אין געוויסע פֿאַלן ווערן אַנטצונדן די מאַנדלען אָדער די אויערן. מען וועט טאָן פֿיל גוטס פֿאַרן קערפּער, ווען מ'זאָל אים לאָזן אָנגײן מיט זײן אַרבעט. מען דאַרף אָפּרײניגן דעם מאָגן, ניט עסן, נאָר טרינקען וואַרעמע וואַסער מיט פֿרוכט־זאַפט. ס'איז אויך וויכטיג נעמען צום שוויצן. דאָס וועט אַרויסברײנגען די פאַרקילונג פון אינע־ווייניג. אויך ליגן אין בעט איז גוט, ביז די היץ גײט־אָוועק. גימ־נאַסטיק פֿאַר די לונגען איז וויכטיג. ווען מען וויל עסן, זאָל מען ניט געברויכן קײן קראַכמאַל, אָדער פֿראַטעין פֿאַר אַ פֿאַר טעג, ביז די פאַרקילונג ווערט פֿאַרשווינדן, ווײל מיט ניט־עסן הײלט מען גיכער דעם קערפּער.

נידעריגער בלוט־דרוק

די סימנים פון נידעריגן בלוט־דרוק: דער מענטש פֿילט שוואַך און מיד. עס איז ראַטזאַם צו לאָזן זיך אונטערזוכן פון אַ דאָקטאָר, מען זאָל אויסגעפֿינען אין וואָס פֿאַר אַ צושטאַנד דער קערפּער געפֿינט זיך. עס זײנען דאָ פֿיל וויסנשאַפֿלעכע מע־דיקאַמענטן, דורך וועלכע מען קאָן אויסגעפֿינען אין וואָס פֿאַר אַ צושטאַנד די אָרגאַנען געפֿינען זיך. מערסטנטייל ווערט דאָס האַרץ אָדער די לונגען, נירן און נערוון אָפּגעשוואַכט. אויך די קראַפט פון מאָגן־פֿאַרדייאונג ווערט אָפּגעשוואַכט. רו איז זייער נויטיג. אויך לײכטע נאַהאַפֿטע עסנס. עס זאָל באַשטיין פון מײַלך, פֿרישע פֿרוכט און גאַרט־גרינסן. פֿרישע לופֿט, זונשײן און קאַלטע וואַשונגען. אַ מײַל־דיעטע איז ראַטזאַם.

הויכער בלוט-דרוק

מערסטנטייל ליידן פון הויכן בלוט-דרוק פעטע מענטשן. די קראנקהייט אנטוויקלט זיך צו די 45 יאָר אויך פון זאָרג, אויפֿ-רעגונג, און מערסטנטייל — פון צופיל עסן, וועלכעס באַשטייט פון ניט־פּאַסענדיקע שפּייזן, וואָס דער מאַגן קאָן עס ניט פּאַר־דייען, און עס קלייבט זיך אָן אין קערפּער טאַקסין. דאָס בריינגט שלעכטע גאַזן, און מאַגן־פּאַרשטאַפּונג. ווען דער בלוט-דרוק איז הויך, ליידט מען פון קאָפּ־שמערצן. אין פיל פּאַלן באַקומט מען פּאַרהאַרטעוועטע אָרערן, און דאָס שוואַכט אָפּ דאָס האַרץ. עס איז וויכטיג מען זאָל באַזוכן אַ דאָקטאָר און וויסן ווי הויך דער בלוט-דרוק איז. ווען דער בלוט-דרוק איז הויך, איז וויכטיג, צו ליגן אין בעט. מען דאַרף אָפּרייניגן דעם מאַגן מיט ביטער־זאַלץ. דאָס עסן זאָל באַשטיין פון זויערע פּרוכט־זאַפט מיט גענוג וואַסער פאַר אַ פּאַר טאָג. איך האָב געזען, אַז דער בלוט-דרוק איז געפאַלן 50 אין אַ טאָג מיט אַזאַ אָננאַנג. עס איז וויכטיג, אַז דער מענטש זאָל אויפּפאַסן אויף זיין עסן. דאָס עסן זאָל באַשטיין פון פּרוכט און גאַרטן־גרינסן, מען זאָל ניט באַנוצן קיין זאַלץ, קיין פּעפּער, קיין רייצענדיגע געטראַנקען. אויך קאָפּע און טיי איז שעדלעך. זייער ווינציג קראַכמאַל און פּראַטעין זאָל ווערן באַנוצט. עס איז וויכטיג צו רייניגן די בלוטן.

אויך באַדן זיך איז זייער וויכטיג. אָבער ניט קיין צו־הייסע וואַסער.

מאָגערע מענטשן

מאָגערע מענטשן, אויך די וואָס פּאַרלירן וואָג, דאַרפן זיך לאָזן אונטערזוכן פון אַ דאָקטאָר אויסצוגעפינען אין וואָס פאַר אַ צושטאַנד די אָרגאַנען געפינען זיך. מערסטנטייל קומט מאָגער־ווייט פון בלוט־אַרעמקייט, אויך פון צופיל אַנשטריינגונג און זאָרג. פון וועלכע די אָרגאַנען און די נערווען ווערן אָפּגעשוואַכט. אין מאַנכע פּאַלן פּאַרלירט מען דעם אָפּעטיט. ס'איז ראַטזאַם צו זיין אויף אַ מילך־דיעטע. דאָס רייניגט די בלוטן און קומט־צו וואָג. ווען דער מענטש באַקומט אָפּעטיט, איז אַ סימן, אַז דער פּאַר־דייאַונגס־פּראָצעס האָט אַלעס אויסגענוצט אין קערפּער.

עס איז וויכטיג צו האבן פיל רוי. שלאפן פון 8 ביז 10 שטונדן דען רעגעלמעסיג. עס איז וויכטיג צו נעמען גימנאסטיק, אייניג אטעמען אויך מוסקולן-באוועגונגען. אויך קאלטע וואשונגען יעדן פרימארגן. זונשיין און פרישע לופט איז נויטיק. ווען דער מאגן קאן אלעס פארדייען, זאל מען עסן אפט. מילך, זיסע קרים און אלוואויל. דאס שטארקט די מוסקולן און רייניגט די בלוטן. קומט-צו וואגן. אויך פרוכט און וועדזשעטייבלס איז נויטיק. מען דארף אויך האבן אינזין, אז צום קריגן די פולע נארונג פון דעם עסן, מוז מען לאנגזאם און גוט צעקייען, דאס העלפט פארן פאר-דייאונגס-פראצעס.

פעטע מענטשן

פעטקייט איז ניט קיין שאנד, נאר עס איז אומבאקוועם. די עסנס, וואס פעטע מענטשן באנוצן, אנטהאלטן מער נארונג ווי דער קערפער דארף פאר זיין געברויך. פון צורייכע עסנס און ניט פיל באוועגונגען קלייבט זיך פעטס אין קערפער. מערסטנטייל, ווען די עסנס ווערן ניט פארדייעט, אנטוויקלען זיך הויכער בלוט-דרוק, הארץ-שוואכקייט און נאך אנדערע קראנקהייטן. ווי צו פארבעסערן דעם צושטאנד, צו פארצערן וואגן און דער קערפער זאל פארבלייבן אין א געזונטן צושטאנד, איז ראטזאם עטלעכע טעג צו לעבן אויף וואסער און פרוכטן-זאפט: לעמאן, פיינעפל און גרייפ-פרוט. מען דארף טרינקען, ווען עס הונגערט. אויך א קליסטיר איז ראטזאם. דאס רייניגט דעם קערפער און נעמט אוועק א געוויסע טייל פון דעם פארדייאונגס-פראצעס. וויכטיגע עסנס פון וועדזשעטייבלס, פרוכט, ניט צופיל פראטעין און קראכ-מאל, בעדער מיט וואשינגטאנדע, אדער ביטער-זאלץ — דאס שטארקט די מוסקולן און נעמט אוועק די פעטס דורך דער הויט. אויך א שוויץ-באד איז וויכטיג. מוסקולן-באוועגונגען, לאנגע שפא-צירן — דאס אלעס וועט ניט אפשוואכן, נאר אפצערן לאנגזאם.

שוואנגערע פרויען

ווען א פרוי שוואנגערט דארף זי זיין פארזיכטיג אין די קליינע מאנאטן, ניט שווער ארבעטן און זיין אויף א ריכטיגער דיעטע. עס זאל באשטיין פון פרוכט, גארטן-גרינסן און אויך טרינקען גענוג וואסער, ניט פיל פראטעין און קראכמאל געברויכן.

דער מאַלצייט זאָל באַלאַנסירט ווערן עס זאָל געבן קראַפט פאַר דער פרוי און אויך אַנטוויקלונג פאַר דעם קינד, און די פרוי וועט ניט לייַדן פון קיין מאַגן-פאַרשטאַפונג, וועלכע ניט איר גאַז און שמערצן אין קערפער. די וואסער דאַרף ווערן אונטערזוכט אום צו וויסן אַז די נירן זיינען אין אַ גוטן צושטאַנד. דיזע עסנס, פרישע לופט, זונשיין און רו וועט איר פיל העלפן. עס איז באַ-וואוסט, דאָס די דאַרפס-פרויען אין יוראָפּ וואָס אַרבעטן שווער אין פעלד האָבן אַ נאַטירלעכן געבורט. די פרישע לופט, זונשיין, נאַטירלעכע שפייזן אויב דער קערפער איז גוט אַנטוויקלט פון קינדהייט אָן, און דאָס טוט דער פרוי פיל נוצן פאַר אירע אַר-גאַנען.

דאָקטאָר דזשאָרדזש וואַטסאָן דזשיימס זאָגט פון זיין 35-יאָריגער פראַקטיק, דאָס ער האָט געזען אַן אינדיאַנער פרוי האָט געבוירן אַ קינד אין פעלד און האָט עס אַליין צוגענומען און איז מיט דעם געגאַנגען צום טייד, האָט זיך מיט דעם קינד געבאָדן און איז מיט דעם אוועק אַהיים. זי איז פאַלקאָם געזונט געווען. ער גלויבט, אַז דער שמערצלאָזער געבורט האָט צו טאָן מיט דעם נאַטירלעכן לעבן, מיט די עסנס און געוואוינהייטן. דאָס מאַכט די אַרגאַנען און מוסקולן שטאַרק.

דאָקטאָר לינדלאַרד האָט געזאָגט: נאַטירלעכע היילונגען איז די בעסטע הילף פאַר די מענטשן. דער ריינער נאַטירלעכער לעבן איז דאָס וויכטיגסטע. ווען מאַן און פרוי ווילן האָבן אַ פאַ-מיליע דאַרפן זיי האָבן אין זינען דאָס דער קערפער פון דעם מאַן און דער פרוי זאָלן זיין אין אַ געזונטן צושטאַנד. די בלוטן זאָלן ניט זיין פאַרגיפטעט פון שלעכטע עסנס און שלעכטע גע-וואוינהייטן, ווי רייצנדע געטראַנקען אויך „דראַג און דאַפּ“. מאַן און פרוי דאַרפן זיך ריין ליבן, נאָר דאָן קאָן קומען געזונטע, שיינע און גוטע קינדער, וואָס עס וועט ניט זיין קיין לאַסט צו דער מענטש-הייט, נאָר אַ בענטשונג פאַר דער וועלט, ווייל געזונטע קינדער קאָנען זיין גוטע פאַרשטענדיגע מענטשן און דאָן וועט זיין אַ ליבע אַרענטלעכע וועלט.

דער שלאָפּ

דאָכט זיך שלאָפּן קאָן יעדער איינער, אפילו צו אַ נודנער לעקציע, און פונדעסטוועגן זיינען דאָ פילע ליידענדע, וואָס קאָנען ניט שלאָפּן, איבערהויפט נאָך די 40-נער יאָרן. מענטשן פּאָנגען אָן ליידן, און עס זיינען דאָ פיל סיבות, ווי און ווען צו שלאָפּן איז וויכטיג.

יעדער מענטש דאַרף שלאָפּן 8 שטונדן און מער. קליינע קינדער — פון 16 ביז 18 שטונדן. גרעסערע קינדער — פון 10 ביז 12 שטונדן, פון נאָכט ביז טאָג. עס איז וויכטיג פאַר יעדן צו שלאָפּן אין נאַרמאַלע שטונדן. ווען מען שלאָפט ניט רואיג, אָדער ווען מען איז ניט אויסגעשלאָפּן, זאָגט מען: ער איז אויפגעשטאַנען אויף דער לינקער זייט.

דער שלאָפּ גיט אָפּרו און קראַפט דעם קערפּער. ווען דער מענטש שלאָפט, אַרבעטן אַלע אָרגאַנען, העלפט פאַרברענען דעם אָפּפאַל־פּראָדוקט, וואָס געפינט זיך אין קערפּער און עס מאַכט דעם מענטשן דערפרישט און מונטער.

עס זיינען דאָ פיל מענטשן, וואָס קאָנען ניט שלאָפּן. דאָס הייסט: אסאָמיניע. עס קומט פון פילע אורזאַכן. אָפּגעשוואַכטע נערוון, קראַנקע אָרגאַנען און פון פיל זאָרג, אויך פון שלעכטע עסנס.

אין יעדן פאַל דאַרף זיך דער מענטש העלפּן און זיין אויף אַ לייכטער דיעטע. עלטערע און שוואַכערע מענטשן דאַרפן מאַכן דעם לעצטן מאָלצייט פון לייכטע שפייז. פרישע לופט, ניט אַנ־שטריינגען זיך קערפּערלעך און גייסטיג איידער זיי גייען שלאָפּן. אויך לייגן זיך אין בעט אין נאַרמאַלע שטונדן, האַלטן דעם געדאַנק אויף איין זאך, אַז מען דאַרף שלאָפּן.

און אויך טיף אַטעמען פרישע לופט. עס איז אויך גוט צו נעמען אַ וואַרעמע פּוסזוואַנע. דאָס נעמט אוועק דעם איבערפלוס פון בלוט אין די געהירן, פרימאַרגן־קאַפ־שמערצן — די אורזאך פון ניט אַ ריינעם מאָגן, איז עסן בעפאַר שלאָפּן גיין און אויך ניט גענוג פרישע לופט אין צימער, אויך זאָרג.

יעדער אויסגעשלאָפּענער מענטש דאַרף זיך פילן מונטער ביים אויפשטיין. עס איז וויכטיג, אַז יעדער שוואַכער, אָדער אָנגע־

שטריינגטער מענטש, זאל יעדן טאג האבן רו פון צען ביז צוואנציג ציג מינוט. ווען מען קאן ניט שלאפן, דארף מען כאטש זיצן רואיג, צומאכן די אויגן און טיף אטעמען. די נערוון און קערפער נויטיגן זיך פון צייט-צו-צייט אין אפרו.

מילך דיעטע

בעפאר מען גייט אויף א מילך דיעטע מוז מען האבן אין זין, אז דער קערפער דארף זיין אפגערייניגט פון די פארלעגענע עסנס און גאזן, וואס פאראורזאכן פיל קראנקהייטן. עס איז ראט-זאם צו זיין א פאר טאג אויף א פרוכט-דיעטע. ווען מען איז אויף א מילך-דיעטע, איז נויטיק צו האבן פיל פרישע לופט, לאנגע שפאצירן. דאס העלפט צו פארדייען די מילך. דאס בעסטע איז ווען מען איז אין קאנטרי. מען דארף געברויכן פון דריי ביז זעקס קווארט מילך יעדן טאג, טרינקען יעדע שטונדע א גלאז, לאנגזאם. מען קאן אויך די דיעטע אנהאלטן פון צוויי ביז אכט וואכן. קיין אנדערע שפייזן זאלן ניט ווערן באנוצט. עס איז וויכטיג יעדן טאג א קליסטיר. דאס העלפט פארדייען די מילך און רייניגט דעם קערפער. עס איז אויך וויכטיג צו טרינקען וואסער. דאס אלץ רייניגט די בלוטן און שטארקט דעם קערפער. נאך דער מילך-דיעטע דארף מען עסן ניט פיל פאר איין מאָל. מען דארף גוט צעקויען, די מאָלצייטן זאלן ווערן גוט באַלאַנסירט. ניט צופיל צוזאמענגעמישט פאר איין מאָל. די שפייז זאל באַשטיין פון פרישע גארטן-גרינסן און רויע פרוכט.

מילך איז זייער א נארהאפטע שפייז. עס אַנטהאַלט אַלע נוי-טיגע עלעמענטן. עס רייניגט די בלוטן און שטארקט דעם קערפער. נאָר מען דאַרף אין זין האָבן, ווען צו באַנוצן די מילך, אז די מילך זאל טאָן גוטס, ניט קיין שאַדן. עס איז ראַטזאָם צו באַנוצן מילך פאַר אַ מאָלצייט, און ניט צוזאַמענמישן מיט אַנדערע שפייזן. עס איז שווער צו פאַרדייען און דאָס בריינגט גאַזן אין מאָגן. מילך אַליין אַנטהאַלט אַלע שפייזן. מען קאָן מאַכן אַ מאָלצייט פון מילך מיט זיסע פרוכט, אויך גאַנצע ווייצן-קרעקערס און געטרוקענטע גאַנצע ווייצן-ברויט. מען דאַרף טרינקען די מילך לאַנגזאַם, ניט ווי וואַסער, נאָר ווי אַ שפייז.

א מילך־דיעטע איז גוט פאר אלע קראנקע אָרגאַנען און פאר
א שלעכטן מאָגן, אויך פאר שוואַכע נערוון.

די געכאַט פאר געזונטהייט

1. צו האָבן א געזונטן קערפער דאַרף מען פריער אָפּרייניקן די פאַרלעגרטע שטאָפּן, וואָס געפינען זיך אין קערפער.
2. די געוואוינהייט פון דעם מענטשן איז צו עסן דריי מאָל־צייטן דורך דעם טאָג.
3. עסט ניט נאָך די עס־שטונדן, נאָר ווען איר זייט הונגעריק.
4. ווען ניט הונגעריג, איז ראַטזאַם צו פאַרמיידן איין (1) מאָלצייט.
5. אויך פאַסטן איז גוט, ווען ס'איז נויטיג. דער נאַטירלעכער אַפעטיט וועט קומען.
6. געוואוינט זיך צו עסן צוויי (2) מאָל א טאָג: אינדערפרי — זויערע פרוכט. דאָס וועט רייניגן די געדערם און וועט העלפן פאַרדייען פריערדיגן מאָלצייט.
7. עס איז גוט צו טרינקן וואַסער יעדן פרימאָרגן. די וואַס ליידין פון גאַזן און ניט־פאַרדייאונג פון מאָגן, זאָלן טרינקען הייסע וואַסער מיטן זאַפט פון לעמאָן, אָראַנזש און גרייפ־פּרוט.
8. מענטשן וואָס האָבן ניט קיין שטאַרקן אַפעטיט, און די וואַס זיינען מער ווי 40 יאָר אַלט, דאַרפן מאַכן דעם מאָרגן־מאַל־צייט פון זויערע פרוכט, אָראַנזשעס, גרייפ־פּרוט, פיז־עפּל, סטראַבעריס, יאגדעס, גרייפּס, פּלוימען, קאַרשן און נאָר פרוכטן.
9. שטעלט־צענויה דעם מיטאָג פון קראַכמאַל, זיסע פרוכט, סאַלאַד, אָדער פּראַטעין מיט סאַלאַד פון גאַרטן־גרינסן.
10. מאַכט דעם גרעסטן מאָלצייט — דעם לעצטן. שטעלט עס צוזאַמען פון רויען סאַלאַד און געקאָכטע וועדזשעטייבל פּראַ־טעין אָדער קראַכמאַל. זעט איר זאָלט האָבן דורך דעם גאַנץ גענוג נאַרהאַפּטיגקייט.
11. מיט קראַכמאַל קאָן מען מישן זיסע פרוכט און גאַרטן־גרינסן.
12. מישט ניט קיין קראַכמאַל מיט קראַכמאַל, ווי פּאַטייטאַם מיט ברויט.

13. מישט ניט קיין קראכמאל מיט פראטעין, ווי בעבלעד מיט פאטימאס, אדער לאקשן מיט לינדז, קאשע מיט אייער-קאמבינאציעס.
14. עסט ניט בעפאר איר גייט שלאפן. דאס וועט שמערן דעם שלאף, און עס גיט קאפ-שמערץ.
15. עסט ניט צווישן די מאלצייטן. גיט דעם מאגן צייט צו פארדייען דעם בעפאריגן מאלצייט. ווען עס הונגערט איר, עסט פרוכט.
16. טרינקט פון זעקס (6) ביז אכט (8) גלאז וואסער דורך דעם טאג לאנגזאם, ניט פאר איין (1) מאל. דאס וואשט די געדע-רים און רייניגט די בלוטן. די בעסטע וואסער איז פון קראז.
17. מען קאן אויך צומישן די וואסער מיט פרוכט-זאפט און האל-טען אין אייז-באקס. דאס איז גוט צו טרינקען.
18. טרינקט ניט קיין וואסער אין מיטן עסן. דאס שווינקט אראפ די שפיזן און עס לאזט ניט פארדייען אין דער נא-טירלעכער נאסקייט.
19. ווען מען עסט, מוז מען אינזינען האבן צו קייען לאנגזאם און גוט דאס עסן. ווייל דער מאגן האט ניט קיין ציין.
20. דער פארדייאונגס-פראצעס פאנגט זיך אן אין מויל, ווען מען האלט אין קייען דאס עסן, מאכט די סלינע נאס און ווייך מיט דער ווירקונג וואס עס געפינט זיך אין דער סלינע און פארדייאונגס-קראפט, איז זייער גוט פאר קראכמאל. וואס ליינער מען קייט, אלץ בעסער איז צו פארדייען דאס עסן.
21. עסט ווען איר זייט הונגעריק. דאן וועט דער מאגן אויפ-נעמען די שפיזן, און וועט העלפן פארדייען.
22. עסט מיט צופרידענהייט. אוילט זיך ניט. פילט דעם מעם פון די שפיזן.
23. עסט ניט ווען איר זייט אויפגערגעגט, מיר אדער אין איי-לעניש. דער מאגן וועט ניט קאנען פארדייען דאס עסן און דאס בריינגט טאקסין-נאז אין מאגן. ווען איר מוזט עסן, עסט פרוכט, זאפט מיט וואסער.
24. עסט גענוג רויע פרוכט און וועדזשעטיבלס, איינפאכע נא-טירלעכע שפיזן, וואס וועלן רייניקן דעם מאגן און געבן קראפט דעם קערפער.

25. טרינקט ניט קיין הייסע אָדער צוקאלטע וואַסער, ווי אייז-וואַסער. דאָס טוט פיל שאַרן אין קערפּער.
26. עסט גאַנצע ווייצן-ברויט און גרויפן. דאָס אַנטהאַלט פיל נאַרהאַפטיגקייט.
27. עסט ניט קיין ביליגע קענדיס און אייז-קריס. מערסטע זיי-נען ניט געזונט און זיי זיינען געמאַכט געוואָרן פאַר גרויסע פּראָפּיטן, און ניט פאַר געזונטהייט.
28. געברויכט נאַטירלעכע קענדי: פייגן, ראָזשינקעס, נים און גוטע פּרוכט. דאָס איז געזונט און געשמאַקט.
29. געברויכט ברוינע צוקער און האָניג. דאָס איז נאַטירלעכע זיסקייט.
30. עסט ניט קיינע ווייסע ברויט, רייז, צוקער. עס איז ניט נאַר-האַפטיג.
31. עסט ניט קיין פּראָטעין מיט מילך. מילך אַנטהאַלט פּראָטעין.
32. שטעלט צוזאַמען דעם מאַלצייט עס זאָל זיין נאַרהאַפטיג און געשמאַק. זעט אז עס זאָל אויסזען שיין, באַפּוצט, מיט גרינסן. דאָס מאַכט אַפּעטיט.
33. עסט ניט צופיל אויף איין (1) מאָל. דאָס איז שווער פאַרן מאָגן, נירן און לעבער צו אַנגיין מיט זייער אַרבעט.
34. לערנט די עסנס — וועט איר וויסן ווי אזוי צוזאַמענשטעלן אַ מאַלצייט און וואָס איר געברויכט פאַר אייער קערפּער. איר קאָנט עס לערנען אין דעם בוך.
35. לעזט ניט ביים עסן. דאָס שטערט צום עסן און פאַרדיי-אונגס-קראַפט.
36. זעט אז דער מאָגן זאָל זיין אַפּגערייניגט יעדן טאָג, אָדער אַ פאַר מאָל אין טאָג. ווען ניט — מאַכט אַ קליסטיר. אַ ריינער מאָגן שאַפט אַ גוטן אַפּעטיט.
37. טרינקט ניט קיין רייצנדיגע געטראַנקען, ווי קאווע, טיי, ביר און שנאַפּס. דאָס איז ניט געזונט און שוואַכט-אַפּ די נערוון-סיסטעם.
38. געוואוינט זיך אָפּ פון רויכערן. עס טוט פיל שאַרן צו די לונג-גען, האַרץ און נערוון. נאָר צום באַדויערן געוואוינען זיך פיל פרויען צו רויכערן, און זיי וועלן שפּעטער זען, אז „אָט די מאַדע איז ניט קיין וויגאַדע“...

39. עס איז וויכטיג, אז יעדער מענטש זאל זיין באשעפטיגט, און ער דארף געניסן פון אמוזירונג און זיין פריילעך. דאס איז א טייל פון לעבן.
40. עס איז גוט צו שלאפן יעדן בייטאג פון צען (10) ביז פופצן (15) מינוט. דאס בארואיגט די נערוון און גיט א בעסערע בלוט-צירקולאציע.
41. עס איז וויכטיק צו שלאפן אכט (8) שטודן אין איין נאך-מאלער צייט. מען דארף שלאפן אין צימערן, וואס האבן גענוג פרישע לופט.
42. וואשט די נאז מיט זאלץ-וואסער יעדן טאג, און די אויגן — מיט באראק עסיד.
43. עס איז נויטיג צו אטעמען טיף, אינערלעך און אויסערלעך, ווייל דאס רייניקט דעם קערפער.
44. זיצט, שטייט און גייט גלייך, ניט צוזאמענגעבוגן.
45. וואשט די ציין נאך יעדן עסן, אינדערפרי און אין אונט מיט א בערשטעלע.
46. עס איז וויכטיג צו האלן די הענט און די נעגל ריין.
47. וואשט דעם קערפער מיט קאלט וואסער יעדן פרימארגן, אדער רייכט זיך איין מיט א גראבן האנטוך ביז רויט. דאס טרייבט די בלוטן.
48. טוט-אן נאכט-קליידער יעדן אונט. לופטערט דעם קערפער א פאר מינוט.
49. טראגט ניט קיין איינגע קליידער און ניט צופיל קליידער אויף אייער קערפער.
50. טראגט ניט קיין איינגע זאקן און שווערע שיד. דאס איז שער-לעך פאר די פיס.
51. לופטערט אפט אייערע צימערן, בעטגעוואנט און נאכט-קליידער.
52. זעט צו האבן וואס מער זונשין און לופט אין אייערע צימערן.
53. ציט ניט ארונטער די ווינדאר-בליידס צו פאר שטעלן די זון. די זון ברענט-אויס די מיקראבן; עס איז בעסער צו פאר-היטן דעם געזונט איידער די מעבל.
54. פארשטעלט ניט די פענצטער מיט צופיל פארהענגלעך. זאל אריינקומען די לופט אין הויז.

55. פארהיט דעם געזונט אין צייט און קראנקהייט פארמיידט. ווען דער געזונט פעלט, קאן מען ניט קויפן פאר געלט.

די פרימאָרגן-שפיין

וועלכע זיינען די ריכטיגע עסנס? עס זיינען דאָ פארשיידענע מיינונגען און געוואוינהייטן, ווען און וואָס צו עסן. אַ גרויסער פראָצענט מענטשן מאַכן דעם פרימאָרגן-מאָלצייט פאר אַ גע-וואוינהייט. יעדערער קאָן זיין דער אייגענער ראַט-געבער.

די נאָרהאַפטיגקייט באַשטייט ניט פון וויפיל שפיין מען געברויכט, נאָר וויפיל נוצן עס ברענגען דעם קערפער. יעדער מענטש דאַרף עסן ווען ער איז הונגעריג, דאָן וועלן די שפיין גוטס טאָן. שוואַכע און אויך די מענטשן וואָס זיינען באַשעפטיגט מיט קאָפּ-אַרבעט, זאָלן ניט עסן פיל אין די פרימאָרגנס. ווען דער מאָגן האָט פיל שפיין, נעמט ער אַוועק די בלוט פון די געהירן. און עס איז שווער פאר דעם מענטשן צו דיינקען און אויך פאר דעם מאָגן צו אָנגיין מיט דער אַרבעט. און דאָס טוט פיל-מאָל שאָדן. עס בריינגט צו אַ ניט-פאַרדייעטן מאָגן, קאָפּשמערצן און נאָך פילע ליידין.

נאָטירלעך ווען מען פילט הונגעריג, דאַרף מען זיך ניט אָפּוואַגן פון עסן, נאָר מען דאַרף באַנוצן פאַסענדע שפיין. עסנ-וואַרג וואָס ווערן צוזאַמען-געמישט פון זויערע פרוכט, קראַכמאַל און פראָטעיין זיינען שווער צום פאַרדייען און עס מאַכט עסיר און זויערקייט אין מאָגן.

פיל מענטשן נעמען די געוואוינהייטן פון לעבן מיט ניט-פיל שטערונג. די נערוון און פאַרדייאונגס-סיסטעם זיינען ביי זיי מער געלאָסן, און קאָנען באַנוצן מער נאָרהאַפטע און צוזאַמען-געמישטע שפיין. עס ווענדט זיך אָן דעם קערפער, ווי שנעל די עסנס ווערן אויסגענוצט, אויך ווי פריי די פליסיגקייט קומט פון דעם מאָגן און געדעריס. די וואָס האָבן אָפגעשוואַכטע נערוון און זיינען אין קערפער ווי ווייכע דראָטן, זיינען אונטערוואָרפן יערן צופאַל אין לעבן.

עס איז וויכטיג, אַז יעדער מענטש זאָל זיין באַקאַנט מיט זיין געזונט-צושטאַנד און וויסן וואָס צו באַנוצן פון פרימאָרגן ביז דעם לעצטן מאָלצייט פון טאָג.

די צוגרייטונג פון דריי מאַלצייטן אַ טאָג

עסט ווען איר זייט הוננעריג. עסט ניט צופיל אויף איין מאל. עסט וואָס איר קאַנט פאַרדייען. זעט אַז אייערע טעגלעכע עסן זאָל אַנטהאַלטן די פאַסענדיקע שפייז, ווי פון פראַטעין, גאַרטן־גרינסן, קראַכמאַל מיט זיסע פרוכטן, אָדער גאַרטן־גרינסן, מילך מיט זיסע פרוכט. מישט ניט קיין קראַכמאַל מיט זויערע פרוכט, אָדער מיט פראַטעין. טרינקט יעדן פרימאָרגן הייסע אָדער קאַלטע וואַסער און געברויכט זויערע און זיסע פרוכטן. שטעלט־צוזאַמען דעם מיטאַג פון פראַטעין מיט וועדזשעטייבלס, אָדער קראַכמאַל מיט וועדזשעטייבלס, און זיסע פרוכטן, רויע אָדער געקאַכטע. זעט, אַז אייער גרעסטער מאַלצייט זאָל זיין דער לעצטער פון טאָג. עסט ניט צופיל און צושפעט. ווען איר שטעלט־צוזאַמען דעם טעגלעכן מאַלצייט, האָט אינזינען, אַז איר דאַרפט געברויכן פאַר איין מאל קראַכמאַל, און דעם צווייטן מאל — פראַטעין, וועלכעס איר קאַנט לערנען פון אַט דעם בוך.

באַמערקונג: זויערע פרוכט זאָל באַנוצט ווערן אַ שטונדע בעפאַר דעם עסן.

מ א נ ט א ג

פּרישטיק: ארענדוש, געדעמפטע אַפּריקאָסן, ברוינע רייז־קאַשע, סיריעל, קאווע מיט ראָזשינקעס.

מיטאַג: טאַמייטאַ, אונערקע סאַלאַד, געדעמפטע ספּיר־נאַטש, 2 אייער, טאַסט מיט פוטער און פרוכט סאַלאַד.

אַוונט-מאַלצייט: זופ, טשיקערי סאַלאַד, געדעמפטע סטרינג־בינס, פאַטייטאַס געבאַקענע און פרוכט געדעמפטע.

ד י נ ס ט א ג

פּרישטיק: גרייפֿ־פרוכט, געדעמפטע פלווימען, האַבערנע קאַשע אַ קאַפע קאַקאַ.

מיטאַג: לעטעס־טאַמייטאַ סאַלאַד, געדעמפטע קאַליפּלאַר ער מיט פאַטייטאַס, באַרן־סאַלאַד מיט ניס.

אַוונט-מאַלצייט: זופ, איינפלענט סאַלאַד, געדעמפטע ספּינאַטש, לאַקשן פּודינג, געבאַקענע עפל.

מ י ט וו א ג

פּרישטיק: פיינעפל, געדעמפטע פיטשעס, שרעדע־וווּהייט מיט מילך, סיריעל, קאווע מיט ראָזשינקעס.

- מיטאָג :** רעטעכלעך מיט קעז סאַלאַד, געדעמפטע מעערן פוטער ברויט, פרוכט סאַלאַד.
- אָוונט-מאַלצייט :** זופ, ספינאַטש סאַלאַד, סטרינגבינס, פאַטייטע פודינג, געבאַקענע עפל.
- ד אַ נ ע ר ש ט אַ ג**
- פרישטיק :** גרייפס, ברוינע רייז-קאַשע מיט קרים, א קאַפע קאַקאַ מיט טיימלען.
- מיטאָג :** טאַמייטאַ-אונגערקע סאַלאַד, געדעמפטע ספינאַטש מיט אייער, פוטער ברויט פרוכט סאַלאַד.
- אָוונט-מאַלצייט :** זופ, טשיקערי סאַלאַד, מעערן מיט גרינע אַרבעס, הירוז פודינג, עפל געבאַקענע.
- פ ר י י ט אַ ג**
- פרישטיק :** ארענזש, געדעמפטע פלוימען, גאַנצע-זווייז קאַד שע, סיריעל, קאווע מיט קרים.
- מיטאָג :** ספינאַדזש סאַלאַד, געדעמפטע מעערן מיט גרי-נע אַרבעס, א געבאַקטע פאַטייטאַ, פרוכט סאַלאַד.
- אָוונט-מאַלצייט :** זופ, געפילטע פיש, ספינאַטש סאַלאַד, אַספע-ריגאַס, געבאַקענע עפל.
- ש ב ת**
- פרישטיק :** גרייפ-פרוכט, טריקענע סיריעל מיט ראָזשינקעס, סיריעל קאווע מיט טאַסט.
- מיטאָג :** רעטעכלעך מיט קעז סאַלאַד, געדעמפטע ספיר-נאַטש מיט פאַטייטאַס, פרוכט סאַלאַד.
- אָוונט-מאַלצייט :** זופ, טשיקערי סאַלאַד, וועדזשעטייבל גולאַש, פוטער ברויט, אַספאַראַגוס, געבאַקענע עפל.
- ז ו נ ט אַ ג**
- פרישטיק :** ארענזש, געדעמפטע אַפריקאַסן, סיריעל קאַד ווע מיט קרים, טאַסט מיט פוטער.
- מיטאָג :** אייגפלענט סאַלאַד, געדעמפטע ספינאַטש, רייז פודינג, פרוכט סאַלאַד.
- אָוונט-מאַלצייט :** זופ, טשיקערי סאַלאַד, וועדזשעטייבל טאַרקע-אַדער טשאַפסוי, געדעמפטע פרוכט.

די פינף הוישים

די נאטור האָט באַזאָרגט דעם מענטשן צו זען, צו הערן, פֿילן, שמעקן און דעם טעם. די פינף געפילן קומען פון דעם נערוון-סיסטעם, וואָס איז פֿאַרבונדן מיט די געהירן און רוקן-ביין. די נערוון זיינען, צעשפּרייט דורך דעם קערפּער און אין די גלידער, דאָס גיט די קראַפט און געפיל.

די אויגן

די אויגן זיינען אַן איידעלער גליד. עס באַשטייט פון מוס-קולן און אַ פֿליסיגקייט און נערוון, פון אויבן באַדעקט מיט אַ הויט, די מוסקולן זיינען פֿאַרבונדן צום קאָפּ פון ביידע זייטן אויג. דער אָפּטיק-נערוו איז פֿאַרבונדן מיט די געהירן. דער שטראַל איז די אויגן קומט פון דער קראַפט פון קערפּער, און דער גע-דאַנק לאָזט אונז וויסן וואָס מיר זען. דאָקטאָר וואָן פעקזעלי, פון אונגאַרן, האָט אויסגעפונען, אַז מען קען לערנען אלע קראַנק-הייטן פון די אויגן. דער מאַרד און נערוון פון דעם רוקן-ביין, באַהערשט דעם קערפּער און קומט זיך צוזאַמען מיט די געהירן און אויגן. אין אַ שוואַכן קערפּער אָדער אָנגעשטריינגטע אויגן, ווען די נערוון-סיסטעם ווערט אָפּגעשוואַכט, דאַרף מען ניט באַשולדיגן בלוז די אויגן, נאָר מען דאַרף זען פֿאַרבעסערן דעם צושטאַנד פון קערפּער.

עס איז וויכטיג צו באַמערקען, אַז די אויגן זיינען איידעלע גלידער און מען דאַרף גוט אויפפאַסן אויף זיי: יניט ליינענען ביי קיין שלעכטן ליכט. מען דאַרף אויך אויסוואַשן דעם שטויב. אויך גימנאַסטיק איז וויכטיג. באַוועגט די אויגן אַרויף, אין דער זייט, אַראָפּ און אין דער צווייטער זייט. האַלט-אַן אזוי עטלעכע מינוט. דאָס שטאַרקט די מוסקולן פון די אויגן. וואַשט די אויגן מיט אַן אויגן-גלעזל. מיט באַראַקס-וואַסער. ווישט ניט אָפּ. לאָזט עס אָפּטריקענען. אָנגעבלאָזן אָדער שוואַרץ אונטער די אויגן איז אַ סימן פון אַנשטריינגונג, אָדער פון קראַנקע אָרגאַנען.

דאָס שמעקן

אין דער נאָז געפינט זיך אַן איידעלע הויט, איז אימער נאַס, אין דער הויט ליגן די נערוון, דאָס הייסט (מוקוס מעמברען).

דאס האלט די נערוון אויף דער וואך און מאכט דערפילן דאס שמעקן.

די קאנאלן פון דער נאז קומען זיך צוזאמען מיט די אויערן און האלן. עס גרייכט ביזן קאפ און אינעווייניג, אין קערפער — צו די ארגאנען. עס איז וויכטיג צו וואשן און האלטן ריין די נאז. וואשט די נאז מיט ווארעמע זאלץ-וואסער. ציט אריין די וואסער לאנגזאם דורך איין זייט פון נאז. נאכדעם — פון דער צווייטער זייט. עס איז אויך גוט צו באנוצן וועזאלין יעדן ביינאכט. רייניגט ניט די נאז שטארק. דאס טוט שאדן פאר די אויערן. ווען איר דארפט רייניגן די נאז, טוט דאס זעלבע מיט דער נאז-טיכל ווי איר וואשט. פריער דורך איין זייט, און דערנאך — פון דער צווייטער זייט.

די הער קראפט

דער אויער איז קינצלעך געבויט, ער איז צעטיילט אויף דריי אפטיילונגען אויסערלעך, דער מיטעלסטער טייל איז פון מוסקולן און נערוון, באדעקט מיט א דינער הויט. עס געפינט זיך א טרובקע. ביים ענדע ליגט א זעקעלע, וואס גרייכט ביז די געהירן און דאס ניט דעם אפקלאנג דער הערונגס-קראפט. עס ציט זיך א קאנאל פון אויער צום קאפ און אין נאז.

רייניגט ניט די אויערן מיט מעטשעס אדער טומפיקס. איר טוט דערמיט פיל שאדן. ווען דער אויער פילט זיך פארלייגט, אדער עס בייסט, אדער איר פילט שמערצן, טוט אריין זיבן טראפן ווארעמע מאנדלעך אדער אליוואויל. לייגט אריין א שטיקל ווא-טע. דאס נעמט אוועק דעם קאטאר. מאכט ווייך די וואקס אין די אויערן. וואשט די אויערן ווי דאס פנים.

דער מעם

אין דער הויט פון דעם צונג געפינט זיך לעבלעך און אין מויל געפינט זיך קאנאלן, דאס הייסט (גלענדרס). ווען מען פאר-זוכט וואס, וועקן זיך אויף די נערוון. עס בריינגט די סלינע און מען דערפילט דעם מעם.

די פיל-קראפט

אין די שפיצן פון די פינגער, אונטער דער הויט ליגן איין דעלע נערוון און ווען מען בארירט וואס, לאזט עס וויסן דורך דעם קערפער צו די געהירן און דער געדאנק זאגט אונז וואס מיר פילן.

די הויט

די הויט ווייזט אין וואס פאר א צושטאנד דער מענטש גע- פינט זיך. דער קערפער ווארפט ארויס געוויסע אָפּפאַל-פּראָדוקטן מיטן שווייס. אויך צו האַלטן די הויט אין אַ גוטן צושטאנד, דאַרף מען אויפפאַסן אויפן געזונט-צושטאנד פון קערפער. עס געפינען זיך לעבלעך אין דער הויט. עס איז וויכטיג מען זאָל געבן דער הויט פרישע לופט, גענוג בעדער און אויך אָפּרייבן מיט אַ האַנטעך ביז הויט. דאָס וועט האַלטן די הויט ריין און פריש. דאָס וועט אַוועקנעמען דעם גערוד פון שווייס. די נאַרונג פאַר דער הויט קאָן מען באַקומען אין קיך, ניט אין דראַג-סטאָר. מילך, פּוטער-מילך, אַליוואַויל איז גוט פאַר אינערלעך און אויסערלעך. ווען די הויט איז טרוקן אָדער פאַרברענט פון דער זון, וואַשט אָפּ מיט מילך אָדער מיט אויל. וואַשט דעם פנים און האַלז מיט מילך. לאָזט עס איבער נאַכט. עס מאַכט ווייך און ווייס דאָס פנים. ווען דער פנים איז טרוקן — מישט-אויס מילך מיט קאַרן-מעל, מאַכט עס געדיכט. באַשמירט דאָס פנים און דעם האַלז. לאָזט עס טריי-קענען. ווען טרוקן — וואַשט אָפּ מיט קאַלמע וואַסער. ווען דער דער פנים איז טרוקן און געקנייטשט, באַשמירט מיט קאַלד-קרים, צעשלאָגט אַ ווייסל פון אַן איי ווי אַ שניי, ווישט אָפּ די קאַלד-קרים פון פנים, באַשמירט מיט די צעשלאָגענע ווייסל. זיצט רואיג, ביז עס ווערט טרוקן. באַשמירט ווידער מיט די ווייסל. לאָזט טריקענען. ווען טרוקן, באַשמירט מיט די געלבל. לאָזט עס ווערן טרוקן. וואַשט-אָפּ מיט קאַלמע וואַסער. טוט עס יעדע וואָך. דאָס מאַכט גלאַט און ריין דאָס פנים.

ציין

געשווירן און ציין-ווייטאג קומט פון קראַנקע אָרגאַנען אין קערפער, ווייל די ציין באַקומען ניט די ריכטיגע אויפפאַסונג.

עס איז וויכטיג צו באמערקען, אז אין פיל פאלן אנטוויקלען זיך שלעכטע ציין פון קינדווייז-אָן, ווען די ערשטע ציין ווערן צע-פוילט ביי קינדער, די יאסלעס פארבלייבן שלעכט, די צווייטע ציין וואקסן שוואך און קרום. פון יונג ביז אלט מוז מען האלטן די ציין ריין, אז זיי זאלן ניט פוילן. באזוכט א דענטיסט צוויי מאל א יאָר. וואשט די ציין מיט א וויכע שיטערע בערשטל. די אויבערשטע טייל יאסלע פון די ציין — וואשט אראפ, און די אונטערשטע טייל — וואשט ארויף, אינעווייניג און אויסענווייניג. וואשט די ציין נאך יעדן עסן. דאס פארהיט פון פוילן. עס איז וויכטיג צו עסן הארטע עסנס. דאס שטארקט די ציין. עס איז אויך גוט צו בייסן אויף א שטיקל האַלץ. דאָס שטארקט די ציין און היילט פייאַרע. אויך די גארטן-גרינסן און זויערע פרוכטן זיינען זייער געזונט פאר די יאסלעס, ווי ליים, לעמאָן, ארענזשעס, גרייפ-פרוכט און פיינעפל.

האַר

שיינע האָר איז א באַפּוּצונג פון דעם מענטשן. לופט און זונשיין איז וויכטיג פאר די האָר. ווען די בלוט-צירקולאַציע אַר-בעט ניט נאָרמאַל, ווערט די הויט פון קאָפּ טרוקן. דאָס פאַר-אורזאַכט דענדראַף. די טרוקענע הויט לאָזט ניט צוקומען די אויף, וואָס געפינט זיך אונטער דער הויט. דאָס פאַראורזאַכט דאָס אויספאַלן פון די האָר. עס בייט אויך דעם קאָליר — די פאַרב. עס איז ראַטזאַם צו קעמען די האַר מיט א האַרטער באַרשט. בעפאַרן וואַשן די האַר, שמירט-אויס דעם קאָפּ מיט הייסע אַליוו-אויף. לאָזט עטלעכע שטונדן און נאָכדעם — וואשט מיט קעסטיל אַדער אייוואַרי-זיף. וואשט אין עטלעכע וואַסערן. די לעצטע זאַל זיין קאַלטע. אויב מעגלעך — טרינקט אויף דער זון. עס איז אויך גוט אויסצורייבן דעם קאָפּ יעדן פרימאָרגן. טונקט-אייין די שפיץ פינגער אין קאַלטע וואַסער. רייבט דערמיט די הויט פון קאָפּ. טרינקט באַלד אויס. קעמט און באַרשט אָפּט ווי מעגלעך. דער קאַם און באַרשט דאַרפן שטענדיג געהאַלטן ווערן ריין.

נעגל

האַלט אייערע נעגל ריין. שניידט זיי אַרום, אז עס זאַל אויס-זען שיין. שניידט ניט די הויט אַרום די נעגל. דאָס טוט פיל

שאדן דעם געוואקס פון די נעגל. שטופט אוועק די הויט מיט א שטעקעלע, וואָס איר קאָנט עס באַקומען צו קויפֿן. שמירט די הויט ביי די נעגל מיט אַליוו-אויל אָדער מיט וועזאָלין. דאָס מאַכט די נעגל שיין צום וואַקסן.

גימנאַסטיק

פילע מענטשן דיינקען, אַז גימנאַסטיק איז אַ קינדער-שפּיל. עס איז זייער וויכטיג פאַר קינדער, העלפט צו אַנטוויקלען דעם קערפּער. עס איז אויך נויטיג פאַר דערוואַקסענע מענטשן. דאָס שטאַרקט די מוסקולן און טרייבט די בלוטן שנעל. אויך לאַנגע שפּאַצירן איז וויכטיג. גימנאַסטיק פאַר די לונגען טוט פיל גוטס פאַר די געדערים. שטייט ביי אַן אָפּענעם פענצטער אָדער אין דרויסן. ציט אַרײַן פּרישע לופט לאַנגזאַם דורך דער נאָז, עס זאָל אַנבלאַזן די לונגען ביז די ריפּן. די ברוסט זאָל ווערן הויך און דער בויך — איינגעצויגן. האַלט די לופט אין זיך אַ פאַר סעקונדן. דן. לאָזט אַרויס לאַנגזאַם דורך דער נאָז. טוט עס עטלעכע מאל דורכן טאָג.

אויך פּײַפֿן איז געזונט. עס בריינגט אַרויס די נאַזן פון קערפּער.

באַדן זיך

בעדער צום געברויכן זיינען דאָ אַלערליי סאַרטן פאַר פאַר-שיידענע צוועקן און מיינונגען. אַ וואַרעמע באָד איז נוצלעך פאַרן געזונט-צושטאַנד, ווייל מיר לעבן ניט נאַרמאל און רוען ניט נאַטירלעך. מיר עסן צופּיל און צופּיל צוזאַמענגעמישטע און צורייכע שפּײַזן, וועלכע דער שוואַכער מענטש קאָן דאָס ניט פאַרדייען. אַ וואַרעמע באָד צעוואַרעמט די גלידער. אויך ווען מען פּילט זיך מונטער, דאַן ווערן די בלוטן צעוואַרעמט. זיי וועקן אויף אַלע פאַרשלאָפּענע אָרגאַנען, ווי די לונגען, דעם לעבער, נירן און מאַגן. זיי פּאַנגען אַן בעסער צו אַרבעטן. זיי וואַרפֿן אַפּ אַ געוויסע טייל אָפּפאַל-פּראָדוקטן דורך דעם שווייס.

אַ וואַרימע וואַנע פאַר שוואַכע מענטשן

אַ וואַנע וואַרימע וואַסער. די טעמפּעראַטור זאָל זיין 100. די זעלבע טעמפּעראַטור, וואָס דער קערפּער אַנטהאַלט. דער מענטש

דארף ליגן רואיג אין דער וואנע, ווי לאנג ער וויל. ווען קיל, דארף מען שטענדיג צוגיסן ווארימע וואסער. איידער איר גייט ארויס פון דער וואנע, נעמט א קילן שפריץ. ווישט זיך אפ טרוקן, טוט זיך אן ווארים.

שפריץ-באד

ווען מען פילט געזונט און ווארים, נעמט א קאלטע שפריץ-באד. ווען דער קערפער איז שוואך, איז ראטזאם א ווארימע שפריץ-באד, און די לעצטע — מיט קילע וואסער.

הייסע וואנע

א הייסע וואנע איז גוט צום שוויצן, ווען מען האט א קאלד, אויך פאר ספאזמעס און פאר פעטע מענטשן. זעצט זיך אריין אין א וואנע הייסע וואסער, אזוי ווי מען קאן פארנעמען. זיצט פון פינף ביז צען מינוט. טרינקט הייסע וואסער מיט לעמאן-זאפט, איידער איר זעצט זיך אין וואנע. ווען מען פילט צו-היים, וואשט דעם פנים און קאפ מיט קאלטע וואסער. שוויצט זיך גוט אויס. נעמט א קילן שפריץ אדער א וואש-אפ מיט קאלטע וואסער. טוט זיך אן ווארים. לייגט זיך אין בעט ביז איר שוויצט זיך גוט אויס.

באד פאר געזונטהייט

זעצט זיך אריין אין א וואנע. לאזט לויפן קאלטע וואסער. רייבט שנעל דעם גאנצן קערפער מיט די הענט אדער מיט א בארשט. רייבט גוט אפ די פלייצע. עס איז זייער גוט פאר יעדן מענטשן אזא באד. עס שטארקט די מוסקולן און צעטרייבט די בלוטן.

פארע-באד

מען קאן נעמען א פארע-באד פאר דעם קאפ און אויך פאר די פיס. קאכט-אויף א שיסל וואסער מיט פענעל-זוימען. זעצט זיך אויף א שטול. שטעלט די שיסל אויף א נידעריגערן ביינקל. דעקט זיך איבער מיט א גראבן ליילעך, עס זאל ניט ארויסגיין די פארע, עס זאל צו אייך ניט צוקומען קיין קאלטע לופט. זיצט פון צען ביז צוואנציג מינוט. אטעמט-אויין די פארע דורך דער נאז און דורכן מויל. ווען פארטיג — וואשט זיך אפ מיט א קאלטן

האנטער. טוט זיך גלייך אן. מאכט גימנאסטיק נאכרעם. מען קאן אויך דאס זעלבע טאן פאר די פיס.

פריקשאַן-כאָד

נעמט אַ גראָבן האַנטער. רייבט-אין די גאַנצע לייב ביז הויט. אויך די פלייצע זייער גוט. דאָס איז געזונט פאַר דער הויט און צעטרייבט די בלוטן.

רוסישע אָדער טערקישע כאָד

מענטשן, וואָס האָבן ניט קיין שוואַכע האַרץ, הויכע אָדער נידעריגע בלוט-דרוק, קאָנען באַזוכן אזאַ כאָד. אַט די כאָד איז גוט פאַר אַ קאָלד, פאַר רעמאַטיזם, קראַנקע נירן, אויך פאַר לעבער-און גאַל-קראַנקהייטן, אויך פאַר הויט-קראַנקהייטן. די כאָד נעמט אוועק פילע פאַרלעגענע אָפּפאַל-פראָדוקטן פון דעם קערפער דורך די שווייס. עס איז געזונט פאַרן קערפער און רייניגט די בלוטן.

הייסע זיץ-וואַנע

אַ זיץ-וואַנע איז זייער וויכטיג. אין די מערסטע טיילן — פאַר שוואַכע אָרגאַנען, פון דעם בויך און קרויזשעם. זעצט זיך מיט די פיס אַרויס, האַלט די פיס אויפן ראַנד פון דער וואַנע, זעט אַז דער מיטעלסטער טייל פון דעם קערפער זאָל זיי באַדעקט מיט גענוג וואַרעמע וואַסער. זיצט פון צען ביז צוואַנציג מינוט. רייבט-אין דעם בויך ווען איר זיצט אין וואַנע.

קאַלטע זיץ-וואַנע

אַ קאַלטע זיץ-וואַנע איז ניצלעך פאַר אַנטצונדענע אָרגאַנען און שוואַכע נערוון. גיסט-אָן אַ האַלבע וואַנע מיט וואַסער. זעצט זיך מיט די פיס אַרויס. האַלט די פיס אויפן ראַנד פון דער וואַנע. זיצט פון 1 ביז 3 מינוט. קנעט און רייבט דעם בויך ביז רויט — די צייט וואָס איר זיצט אין וואַסער.

קאַלטע וואַשוּנגען

נעצט-אין אַ גראָבן האַנטער אין קאַלטע וואַסער. רייבט-אָפּ די פיס, די הענט, דעם בויך, די האַרץ און די פלייצע, אזוי שנעל ווי מעגלעך. מאַכט אויף טרוקן. טוט זיך שנעל אָן.

פוס-וואַנע

די פיס טוען זייער אַ שווערע אַרבעט. זיי האַלטן אויף דעם גאַנצן קערפער, און זיי זיינען מערסטנטייל באַוועגלעך. דערפאַר באַשטראַפן מיר די פיס. מען טוט זיי אָן זאַקן און שיד און מען גיט זיי ניט קיין פרישע לופט. עס איז גוט צו גיין באַרוועס — אויב נאָר מעגלעך. אויך וואַשן זיי אָפט. אין געוויסע פּאַלן זיינען די פיס קאַלט. ווען דער קערפער איז אָנגעשטריינגט — זיינען די פיס הייס. אויך פיל ליידין פון פיס, וואָס שוויצן. דער שוויצן פון די פיס זיינען די אָפּפאַל־פּראָדוקטן פון קערפער. מען דאַרף ניט פאַרטרייבן דעם שווייס דורך דראַגס, נאָר באַדן זיי און געבן פרישע לופט. וואַשט די פיס און דעם קערפער אַזוי אָפט ווי מעגלעך. ווען די פיס זיינען קאַלט, נעמט אַ וואַרימע פוס-וואַנע. פאַר מידע שמערצפולע פיס — וויקט די פיס אין וואַרימע וואַסער. האַלט עס אין וואַסער צען מינוט. גרייט־אָן אַן עמער מיט קאַלטע וואַסער. נעמט־אָרויס די פיס פון די וואַרימע וואַסער און טונקט זיי אין די קאַלטע וואַסער. דאָס איז גוט פאַר שוואַכע נערוון. מען קאָן באַנוצן וואַשינג־סאַדע, ביטער־זאַלץ און אויך געוויינלעכע זאַלץ.

ים-בעדער

פאַר געזונטע מענטשן איז זייער גוט גימנאַסטיק. דער שוויי-מען אין כוואַליעס — דאָס רייניגט די בלוטן און איז גוט פאַר די נערוון. שוואַכע מענטשן, די וואָס ליידין פון האַרץ־קראַנקהייט, הויכע בלוט־דרוק, דאַרפן זיך לאַנגזאַם אָפּטונקען און שטיין אין דער קאַלטער וואַסער פון 1 ביז 3 מינוט.

עס איז ניט ראַטזאַם צו זיין אין וואַסער, ווען מען פילט קאַלט. ליגט ניט אין קיין נאַסע ביידינג־סוטס. עס גיט אַ פאַר-קילונג. וואַרימט זיך אָן פון דער זון, באַרט זיך אָפּ, טוט איבער טרוקענע קליידער.

עסט ניט איידער איר גייט זיך באַדן.

לופט און זון-בעדער

דער נאַטירלעכער פאַרלאַנג פון מענטשנס קערפער זאָל ניט זיין באַדעקט מיט קליידער. נאָר מיר לעבן אין אַ ציוויליזירטער

וועלט. דאָרום איז וויכטיג, אז יעדער מענטש זאל געבן זיין קער-
פער, וויפיל מעגלעך זונשיין און לופט.

געוויינט זיך פאר א פאר מינוט יעדן טאג צו געבן דעם
קערפער פרישע לופט. ווען מען פילט קאלט, מאכט גימנאסטיק.
נעמט זוך-בעדער פון 10 ביז 12 מינוט יעדן פרימאָרגן. פון אָנפאַנג
— 12 מינוט, 8 מינוט אויף יעדער זייט, ביז דער קערפער וועט
זיך צוגעוואוינען. נאכהער וואָשט זיך אָפּ מיט קאַלטע וואַסער.
ווען מען האָט ניט קיין פאַסענדן פּלאַץ, טוט אָן אַ לייכטן העלן
בנר און זיצט אַנטקעגן דער זון.

קאַלטע קאַמפרעסן

באַנוצט ריכטיגע לייוונט. לייגט צוזאַמען אין 4 ביז 6 טייל.
טונקט איין אין קאַלטע וואַסער. לייגט-צו, וויקלט אַרום מיט אַ
וואָלענער זאַך. לאָזט ליגן אַ שטונדע. נעמט אַראָפּ, ווישט-אָפּ די
לייב מיט קאַלטע וואַסער. עס איז גוט פאַר אַ קראַנקן האַלז, פאַר
אָן אַנרייסונג און קראַנקע געדערים. דאָס נעמט אוועק די אַנציי-
דונג און שטילט די נערוון.

ווען מען ליידיט פון שמערצפולע געדערים, איז זייער גוט זיך
צו באַנוצן מיט קאַלטע קאַמפרעסן. נעמט אַ גרויסן לייוונט, מאַכט
אים נאָס אין קאַלטע וואַסער, דריקט גוט אויס, וויקלט אַרום דעם
קערפער פון דריי ביז פיר מאָל פון די פאַכוועס ביז די קני. וויקלט
אַרום מיט אַ וואָלענעם שטאַף. לייגט זיך אין בעט. דעקט זיך גוט
צו ביז איר וועט זיך גוט אויסוואַרימען. האַלט דעם קאַמפרעס אַ
שטונדע אָדער צוויי. נעמט אוועק. ווישט זיך אָפּ מיט אַ נאַסן, קאַל-
טען האַנטעך. דאָס זעלבע קאָן מען אויך מאַכן צום בויך און אַנדערע
גלידער.



די ווערט פון שפייו

עסנווארג — נאטירלעכע מעדיצינען

דאקטאר ווילייה האָט געזאָגט: עס וועט קומען אַ צייט, ווען די שפייו וועט זיין די נאטירלעכע מעדיצינישע היילונג פון אלע סאַרטן קראַנקהייטן.

דער לעזער וועט זיך דאָ באַקאַנען מיט די פּראַצענטן און די ווערט פון די שפייו, ווי אויך מיט דער צייט, ווי לאַנג עס נעמט צו פאַרדייען דאָס עסן. מינעראַלע זאַלצן און אייזן געפינען זיך אין אַ גרויסן פּראַצענט אין בלעטערדיגע גרינסן וואָס וואַסן און אויף דער ערד, אין דער הויט פון פּרוכט. וועדזשעטייבלס און קערנער. ווי ווייזן, גרויפן, ברוינע רייזן, באַרלי און אַנדערע געפינט זיך אייזן און וויטאַמינען בי. דיזע עסנס ברענגען נוצן דעם קערפּער.

פאַרלאַנגט
אייזן

פּראַצענט
אייזן

		ספינאַטש — בויעט דעם קערפּער און איז גוט פאַר די נערוון	3.85	— — — — —
2	שעה	אַספּאַרעגום — גוט פאַר די נירן און רייניגט דעם וואַסער־בלאָז	2.50	— — — — —
"	2	לעטום — גוט פאַר די נערוון און רייניגט דעם דעם מאַגן	1.10	— — — — —
"	2½	קרויט — גוט פאַר די בלוט, נערוון און נאַר־האַפּט פאַרן קערפּער	.95	— — — — —
"	3	קרויט, זויערע — גוט פאַר הויכן בלוט־דרוק. טרייבט אַרויס געז		— — — — —
"	4	פּעפּערס — וויכטיג פאַר די נערוון און קערפּער	.55	— — — — —
"	3	סטרינג־בינס — בויעט דעם קערפּער, גוט פאַרן מאַגן	.68	— — — — —
"	2	סאַלאַרי — גוט פאַר די נערוון און מאַגן־פאַר שטאַפּונג	.63	— — — — —
"	2½	קאַליפּלאַוער — בויעט דעם קערפּער, גוט פאַר נערוון און בלוטן	.53	— — — — —
"	2½			

פארדייאונג טייט	פארדייאונג טייט	פארדייאונג טייט
" 2	.42	ארבעס — נארהאפט און גוט פאן מאגן —
" 1½	.85	דענדליון — גוט פאר די נערוון, רייניגט די בלוטן — — — — —
" 1½	.85	משיקערי — גוט פאר דעם לעבער, בלוטן און נערוון — — — — —
" 1½	.90	קויל — רייניגט די בלוטן, דעם מאגן, גוט פאר די נערוון — — — — —
" 2	1.50	ארטימשיאק — נארהאפט, גוט פאר די נערוון און בלוט — — — — —
" 2	1.10	קאליראכי — נארהאפט, גוט פאר די נערוון און בלוט — — — — —
" 1	.61	רובארב — טרייבט ארויס גאזן, רייניגט דעם לעבער און מאגן — — — — —
" 1½	.15	קירבעס (פאמפקין) — גוט פאר דעם מאגן —
" 1½	.85	וואסער-גראז — רייניגט די בלוטן, גוט פאר די נערוון און מאגן — — — — —
" 2	.87	ברוסעל-ספראטס — נארהאפט, גוט פאר די נערוון און בלוטן — — — — —
" 1½	.18	סקוואש — גוט פאר דעם מאגן און נארהאפט
" 2	.46	אייגנפלענט — נארהאפט און גוט פאר דעם מאגן — — — — —
" 3	.12	אונערקע — רייניגט די בלוטן, גוט פאר די נערוון — — — — —
" 2	.68	בראקלי — נארהאפט, גוט פאר די נערוון, רייניגט די בלוטן — — — — —
" 1	1.20	פעטרישקע — רייניגט די בלוטן, נירן און וואסער-בלאז — — — — —
" 1½	.85	ציבעלעס — גוט פאר די נערוון און בלוט —
" 1	1.10	ליק — גוט פאר א הוסט, רייניגט די בלוט און מאגן — — — — —

פארדייאונגס צייטן	פראצענט אייזן	
		טאמיטאס — רייניגט דעם לעבער, גאל און
" 2	.14	בלוטן — — — — —
		(די נארונג און אייזן-פראצענטן אין ווע-
		דזשעטיבלס, וואס וואקסן אין דער ערד)
		פאמיטאס — קומט צו וואגן איז נארהאפט
" 3	.39	פארן קערפער — — — — —
		ציבעלעס — גוט פאר די בלוט, נערוון און
" 3	.18	צו שלאפלאזיגקייט — — — — —
		רעטעכלעך — גוט פאר די נערוון, לעבער און
" 3	.25	גאל — — — — —
		פאסטערנאק — נארהאפט, העלפט דעם פאר-
" 2½	.10	דייאוננס-פראצעס — — — — —
		מעערן — נארהאפט, רייניגט די בלוט און
" 2½	.22	טרייבט ארויס ווערם — — — — —
		בוריקעס — נארהאפט, רייניגט די בלוט, גוט
" 2½	.32	פאר דעם מאגן — — — — —
		ריבעלעך — רייניגט די בלוט, לעבער און
" 3	.30	נארהאפט — — — — —
		עסנווארג וואס אנטהאלט אייזן און פראטעין
		מילך — רייניגט די בלוט, נארהאפט און ניט
" 2	.20	וואגן — — — — —
" 3½	.18	קעז היימישע, — נארהאפט פארן קערפער
" 3½	.18	קרים-קעז — נארהאפט, ניט צו וואגן
" 3½	.40	אייער — נארהאפט און ניט צו וואגן
" 4	.60	לינזן — נארהאפט פארן קערפער
" 4	.57	בעבלעך — נארהאפט פארן קערפער
" 3	.30	ארבעס — נארהאפט פארן קערפער
" 4	.10	פינאטס — נארהאפט, ניט וואגן דעם קערפער
" 4	.18	ניס — ניט וואגן, איז נארהאפט פארן קערפער

פארדייאונג	צייט	פראצענט	אויזן
עסנווארג וואס אנטהאלט קראכמאל און אייזן			
"	4	18.	ברויט, האל-וויט — נארהאפט פארן קערפער
"	4	18.	מעל, גאנצע ווייצן — נארהאפט פארן קערפער
"	4	10.	ברויט, קארענע — נארהאפט פארן קערפער
"	4	4	ברויט, ווייסע — גיט וואג דעם קערפער
"	4	16.	רייז, ברוינע — נארהאפט, גיט וואג, גוט פאר א לויזן מאגן
"	4	4	רייז, ווייסע — גיט וואג דעם קערפער
"	4	18.	ספאגעטי, גאנצע ווייצן-מעל — נארהאפט, גיט וואג
"	4	4	ספאגעטי, ווייסע — גיט וואג
"	4	39.	קארן-מעל — נארהאפט, גיט וואג
"	3	35.	קארן, פרישע — נארהאפט, גיט וואג, רייניגט דעם מאגן
"	4	30.	פערל-גרויפן — נארהאפט און בויעט דעם קערפער
"	3	87.	ברען (קלייען) — נארהאפט און רייניגט דעם מאגן
אייזן-פראצענטן אין פרוכט			
"	1	20.	אראנזשעס — גוט פאר די נערוון, רייניגט די בלוט און מאגן
"	1½	18	אפריקאסן — רייניגט די בלוט, איז נארהאפט עפל — רייניגט דעם מאגן, לעבער און גאל,
"	1½	16.	איז נארהאפט
"	1½	10.	בארן — איז נארהאפט, רייניגט דעם מאגן
"	3	25.	באנאנעס — נארהאפט, גיט וואג
"	2	10.	גרייפפרוכט — רייניגט דעם לעבער, גאל און מאגן
"	2	18.	גרייפס — נארהאפט, רייניגט די בלוט און מאגן

פארדייאונגס
צייט

פארצייט
אויף

" 2	פּיטשעס — נארהאפט און רייניגט די בלוט — 48.
" 1½	פלוומען — רייניגט דעם לעבער און מאַגן — 28.
" 1½	פייגן — נארהאפט און רייניגט דעם מאַגן — 45.
" 2¼	פיינעפל — רייניגט דעם מאַגן, גוט פאַר אַ קראַנקן האַלז — 10.
" 1	לעמאָנס — רייניגט דעם לעבער, גאַל און נירו, איז גוט פאַר אַ קאַלד — 5.
" 3	ראַזשינקעס — נארהאפט און רייניגט די בלוט מאַלינעס, טרוקענע — גוט צום שוויצן פאַר אַ קאַלד — 10.
" 1½	יאַגדעס — נארהאפט, גוט פאַר אַ לויזן מאַגן סטראַבעריס — רייניגט די בלוט איז נאָר האַפט — 10.
" 2	קאַרשן — נארהאפט, רייניגט די בלוט — 10.
" 2	טייטלען — נארהאפט, גיט אַ בלוט-צירקולאַציע קענטעלאַפּ — רייניגט דעם מאַגן און קערפער — 22.
" 1½	קאַזון — רייניגט דעם מאַגן — 8.
" 2	פּריסימאנס — רייניגט דעם מאַגן איז נאָר האַפט — 6.
" 2	האַפט — 20.
" 3	טישאַקאַלאַד — נארהאפט, גיט וואַג — 12.
	עסנוואַרג, וואַס אַנטהאַלט פעטס פּומער — נארהאפט, גיט וואַג, גוט פאַר מאַגן-פאַרשטאַפּונג קריס זיסע — גיט וואַג, איז גוט פאַר טובערקולאז קריס זויערע — גיט וואַג, לייכט צו פארדייען מאַסלינעס — נארהאפט און גיט וואַג אַליוואים — גיט וואַג, רייניגט די בלוטן בוימל — גיט וואַג. מינעראַל-אויל — רייניגט דעם מאַגן קאָדליווער-אויל — רייניגט די בלוט איז נארהאפט האַניג — איז נארהאפט, רייניגט דעם קערפער פּינאַטס-פּומער — נארהאפט, גיט וואַג

די קיך

יעדע באלעבאסטע פארברענגט די מערסטע צייט פון איר ארבעט אין קיך. עס איז וויכטיג דאס די קיך זאל זיין א ליכטי-גער, ריינער, לופטיגער צימער. אלעס זאל זיך געפינען אין פלאץ און ביים האנט. מען זאל ניט דארפן זוכן די קאך-געצייג.

אום צו קאכן געזונטע, געשמאקע עסנס דארף מען האבן א פאר אלומיניום טעפ, מיט גוט צוגעפאסטע דעקלעך. ווען מען מאכט זאל ניט ארויס די פארע, אין די עגעט טעפלעך קאן מען ניט קאכן קיין וועדזשעטייבלס, ווייל אן וואסער פלאצט און עס שפרינגט אפ שטיקלעך אייזן.

עס איז אויך וויכטיג צו האבן א שפייז-מילכל. א הילצערנע שיסל, א האקמעסער, א גרויסע שיסל איבערצואוואשן סאלאדס און א ריבאייזן צו רייבן די פרוכט און וועדזשעטייבלס, וואס מאכט שנעל און גוט. אויך א הארטע בארשט צו וואשן די וועדזשעטייבלס, דאס מאכט ריין און שנעל.

האלט אלע גרויפן, בעבלעך אין א טרוקענעם ארט אין סלאיי-עם. האלט די ברויט און קייק אין א טרוקענעם ריינעם ארט. האלט די מילך און קרום צוגעדעקט אין א קילן פלאץ, ווען ניט קלייבן זיך מיקראבן אין דעם. האלט פוטער, קעז אין א כלי אין א קילן פלאץ. האלט די צוקער אין א כלי צוגעדעקט וועלן זיך ניט קלייבן קיין פליגן. וואשט אפ דעם אויוון נאך יעדן קאכן וועט אימער זיין ריין.

רייניגט דעם אייז-באקס ווייל עס קלייבן זיך דארטן מיק-ראבן. האלט ניט קיין פארפוילטע שפייזן אין אים. האלט ניט קיין גארבעדזש אין סינק. שפרייט אויס פאפיר, פארטיגט צו דעם מאלצייט. נעמט צונויף דעם פאפיר מיט דעם גארבעדזש, לייגט אריין אין פלאץ, וואשט די גארבעדזש-פיייל מיט קעראסין אדער סי. ען. מיט הייסע וואסער וועלן זיך ניט קלייבן קיין פליגן. שמעלט אלעס אין פלאץ און וואשט גלייך איבער דאס געד-שיר, וועט איר ווערן גיך פארטיג, און אלעס וועט זיין אין פלאץ. קאכט ניט אויף קיין גרויסן פייער, וועט זיך ניט פארברענען דאס טעפל. ווען פארטיג מיט דעם מאלצייט, וואשט אפ די הענט מיט א שטיקל לעמאן אדער א ווייסע טאמיוטא.

מיינענעז דרעסינג

איין געלכל פון אן איי. צוויי לעפל לעמאן-זאפט. 1 לעפל ברוינע צוקער. 1 קאפי אויל. צערייכט די געלכל מיט די לעמאן-זאפט און גיסט צו צוכיסלעך אויל. רייכט גוט איין ביז ס'ווערט געדיכט. שטעלט אוועק אין א קילן פלאץ.

סאלאד דרעסינג

די זאפט פון איין לעמאן. 1 לעפל האָניג. דריי לעפל אַליוו-אוייל. מישט-אויס.

באנאנע דרעסינג

צערייכט א האלבע באנאנע. צוויי לעפל אַליוו-אוייל. זאפט פון איין לעמאן. רייכט אלעס אויס, ווי א קרים.

פינאט פוטער דרעסינג

איין לעפל פינאט פוטער. זאפט פון לעמאן און אראנזש. מישט ביז עס ווערט געדיכט.

געקאכטע דרעסינג

צוויי געלכלעך. איין לעפל האָניג. צוויי לעפל לעמאן-זאפט. צוויי לעפל אַליוו-אוייל. איין לעפל מעל. א האלבע קאפע מילך. צערייכט די געלכלעך, די מעל, האָניג און די אויל, מיט די מילך. גיסט אריין אין א קליין טעפל און קאכט אין א טעפל וואסער. מישט ביז עס ווערט געדיכט. גיסט אריין די לעמאן-זאפט, מישט גוט אויס, נעמט-אוועק פון פייער.

אייער דרעסינג

צוויי אייער. דריי לעפל האָניג. זאפט פון א האלבע לעמאן. רייכט-אין די האָניג, לעמאן און געלכלעך ביז ס'ווערט קרים. ווארימט-צו אויף דעם אויוון. מישט עס זאָל ניט פארקאכט ווערן. צעשלאַגט די ווייסלעך. מישט-עס צוזאמען.

סאלארי דרעסינג

צעמאָלט זעקס שטיקלעך סאלארי. צערייכט צוויי אָפגעקאכטע געלכלעך. צוויי לעפל אַליוו-אוייל. זאפט פון א האלבע לעמאן. איין לעפל האָניג. רייכט-אין ווי קרים. מישט דורך מיט צעמאָ-לענע סאלארי.

רובארב דרעסינג

צעמאָלט די רובארב. דריקט-אויס דעם זאפט. מישט-אויס מיט אַליוו-אוייל און האָניג צום טעם.

לעמאן דרעסינג

די זאפט פון איין לעמאן, א האלבע קאפע אַליוואויל, גיסט לאנגזאם די אַליוואויל, מיט שנעל, טוט אריין א לעפל האַניג.

קרים דרעסינג

איין קאפע זויערע קרים, דריי לעפל צעמאלענע ניס, איין לעפל האַניג, מיטט צוזאמען.

קרים און קעז דרעסינג

איין קאפע זויערע קרים, א האלב פונט היימישע קעז, צע-רייבט, מיטט צוזאמען מיט א לעפל צעמאלענע ניס.

ציבעלע-זאפט דרעסינג

צוויי לעפל ציבעלע-זאפט, צוויי לעפל אויל, צוויי לעפל לעמאן-זאפט, מיטט אלעס אויס.

פרוכט דרעסינג

פיר לעפל אַראַנזש-זאפט, איין לעפל לעמאן-זאפט, איין געלכל פון אן איי, צוויי לעפל האַניג, א לעפעלע קראַכמאַל, קאָכט-אויף די האַניג מיט די זאפט, מיטט-דורך די קראַכמאַל מיט א לעפל קאלטע וואַסער, מיטט-אויס מיט די קאָכיגע פרוכט-זאפט און צעקלאַפט די געלכלעך, מיטט צוזאמען, וואַרימט-צו אויפן פייער, מיטט עס זאָל ניט פאַרקאָכט ווערן.

רובאַרד דרעסינג

דריי לעפל רובאַרב-זאפט, צוויי לעפל אַראַנזש-זאפט, א האַל-בע באַנאַנע, צוויי לעפל אויל.

ווי צוצוגרייטן רויע סאַלאַדס

עס איז נויטיג, אז די באַלעבאַסטע זאָל צוגרייטן די בלע-טערדיגע גרינסן אַביסל פריער איידער מען מאַכט דעם סאַלאַד, קלויבט איבער די גרינע בלעטער, וואַשט אויס און וויקט אין וואַסער אַ האַלבע שטונדע, זייט-אַפּ דאָס וואַסער, לייגט-אָריין אין אייזבאַקס אָפּצוקילן די גרינצייג, דאָס גיט א פיל בעסערן און געשמאַקערן טעם.

געפילטע סאַלאַדס

וואַשט אויס די בלעטער פון קרויט, צערייבט אויפן ריב-אייזן צוויי מעערן, צוויי עפל, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי, מיטט אויס מיט צוויי לעפל אַליוואויל, צוויי לעפל ניס-ברעקלעך, דריי

לעפל קרימ'קען. מישט אלעס גוט דורך און וויקלט אין די קרויט-בלעטער.

געמישטער סאלאד

וואשט אויס דעם קרויט. צערייכט אויפן ריבאיין מיט צוויי מעערן. א האלבע קאפי וועלעשע ניס. שניידט אריין אביסל גרינע ציבעלע. צוויי שטיקלעך סאלארי. אביסל מאסלינעס. מישט אלעס אויס. סערווירט מיט סאלאד דרעסינג אויף בלעטער פון לעטום.

לעטום סאלאד

וואשט אויס א האלבע קאפי לעטום. צעשניידט מיט דריי שטיקלעך סאלארי. א פאר שטיקלעך גרינע ציבעלע. פרישע רעמעכ-לעך. צעשניידט אלץ אויף גלייכע שטיקלעך. מישט דורך מיט קרים דרעסינג.

קאליפלאוער סאלאד

ווייקט-אין אין זאלץ-וואסער פרישע קאליפלאוער. האקט-אין דין מיט וואסער-גראז און גרינע ציבעלע. שניידט-אריין טאג-מייטאם. סערווירט מיט מייאנעז דרעסינג, אויף בלעטער פון לעטום.

געפילטע פעפער סאלאד

צעשניידט די פעפער אין רייפטלעך. א האלב פונט היימישע קעז. מישט אויס מיט א ביסל קרים דעם קעז מיט דריי לעפל צעמאלענע ניס. א לעפל ראזשינקעס. מישט אלעס אדורך. פילט-אין די פעפערס. באשיט מיט צעהאקטע פעטרעשקע. סערווירט אויף בלעטער פון לעטום.

אייג פלעט סאלאד

באקט אויפן פייער איין אייג-פלענט, ביז עס איז ווייך. שילט-אפ די שאלעכץ. נעמט דריי גרינע פעפער. פינף שטיקלעך סאלארי. עטלעכע שווארצע מאסלינעס. א לעפל אַליוואויל. באקט אלעס איין. מישט דורך מיט א לעפל לעמאן-זאפט. זאלצט צום טעם.

אייער און אייג פלענט סאלאד

באקט אפ די אייג-פלענט. צעהאקט מיט א האלבער ציבעלע. צוויי הארטע אייער. מייאנעז דרעסינג.

פאטייטא סאלאד

קאכט-אפ א פונט פאטייטאס מיט דער שאעלכץ. צוויי הארטע אייער. שילט-אויס די פאטייטאס. צעשניידט אויף גלייכע

שטיקלעך. צעשניידט דין א ציבעלע. צוויי שטיקלעך סעלערי. אביסל פעטרישקע. זאלץ צום טעם. מישט אלעס דורך מיט מייאנעז דרעסינג.

פאטייטא סאלאד

קאכטאָפּ זעקס פאטייטאָס. שיילטאָפּ. צעשניידט אויף גלוייך כע שטיקלעך. האקט-אין א גרינעם פעפער, גרינע ציבעלע. אביסל פעטרישקע. מישט אויס מיט א גלאז זויערע קרים. סערווירט אויף לעטוס-בלעטער.

קאליפלאוער און כריין סאלאד

צעהאקט א האלבע קאפ קאליפלאוער. צוויי פרישע בוריקעס. רייבט-אין מיט א שטיקל כריין. די זאפט פון א האלבע לעמאן. אביסל האָניג. סערווירט אויף לעטוס-בלעטער.

טשיקערי סאלאד

וויקט-אין די טשיקערי א האלבע שטונדע. צעהאקט דין מיט סאלארי. מישט מיט לעמאן-דרעסינג.

טשיקערי עפל סאלאד

וויקט-אין די טשיקערי. צעהאקט דין מיט עפל. טוט אריין וועלעשע געמאלענע ניס. מישט-דורך. סערווירט מיט ציבעלע דרעסינג.

טשיקערי סאלאד

וואשט אויס די טשיקערי. האקט אין מיט דריי טאמייטאס. מישט מיט מייאנעז.

טשיקערי סאלאד

וויקט-אין די טשיקערי. האקט אין מיט גרינע פעפער. סערף ווירט מיט אייער דרעסינג.

טשיקערי ספינאטש סאלאד

וואשט אויס די טשיקערי און א האלב פונט ספינאטש. צעהאקט מיט גרינע פעפער. מישט אויס מיט זויערע קרים-דרעסינג.

קאמביניישאן סאלאד

וואשט איבער א פונט קרויט. צוויי גרינע פעפער. דריי שטיקלעך סאלארי. צערייבט אויפן ריבאייזן. שניידט אריין דריי טאמייטאס. מישט איבער מיט מייאנעז-דרעסינג. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

מערן און נים סאלאד

וואַשטאָפּ פינף מעערן. צערייבט. מישט איבער מיט דריי לעפל וועלעשע נים. קריסדרעסינג. סערווירט אויף בלעטער פון לעטום.

מערן און עפל סאלאד

וואַשטאָפּ דריי מעערן. דריי שטיקלעך סאלארי. צוויי עפל. צערייבט. מישט איבער מיט סאלאדדרעסינג. ברעקלעך פון נים.

מערן סאלאד

וואַשט איבער די מעערן. צערייבט אויפן דיבאיוון מיט אַ שטיקל פרישע קאָקאָנאַטס. און צוויי שטיקלעך סאלארי. צוויי לעפל נים־ברעקלעך. סערווירט מיט זויערע קרים דרעסינג.

ענדייוו סאלאד

וואַשט איבער די ענדייל. צעהאקט מיט גרינע פעפער און ציבעלע. סערווירט מיט ברעקלעך נים און סאלאדדרעסינג.

קארן סאלאד

שאַבטאָפּ די קערלעך פון יונגע קארן. רייבט אַריין פרישע קאָקאָנאַטס. סערווירט מיט סאלאדדרעסינג.

קאלראַבי סאלאד

וואַשט איבער יונגע קאלראַבי. צערייבט אויפן דיבאיוון מיט דריי שטיקלעך סאלארי. סערווירט מיט זויערע קרים דרעסינג.

גרינע אַרבעס סאלאד

שיילט־אויס אַ פונט גרינע אַרבעס. צעהאקט מיט וואַסער־גראַז. שניידט אַריין גרינע ציבעלע. מישט אויס מיט סאלאד־דרעסינג. סערווירט אויף בלעטלעך פון לעטום.

געפילטע טאָמייטאָ סאלאד

וויקט־אין פרישע קרויט אָדער ספינאַטש אָדער וואַסער־גראַז. האַקט־אין דין מיט סאלארי און גרינע ציבעלעס. מישט אויס מיט איין האַרטע צעריבענע איי. שניידט אָפּ די אויבערשטע טייל פון גרויסע טאָמייטאָס. נעמט־ארויס די אינעווייניגסטע פון דער טאָמייטאָ. זעט, אז די טאָמייטאָ זאָל בלייבן גאַנץ. מישט אַלעס אויס מיטן טאָמייטאָ־זאַפט און מייאָנעז. פילטאָן די טאָ־מייטאָס. לייגט אויף בלעטער פון לעטום. סערווירט מיט מאַס־לינעס.

וואסער-גראַז סאַלאַד

וויקט-איין און וואַשט גוט אויס די וואַסער-גראַז. צעהאַקט דאָס מיט גרינע ציבעלע. צוויי טאָמיטאָס. מישט אויס מיט מייאָנעז-דרעסינג.

וואַסער-גראַז סאַלאַד

וואַשט איבער די וואַסער-גראַז. צעהאַקט מיט סאַלאַרי. צוויי אייער. מישט-איבער מיט סאַלאַד-דרעסינג.

סאַלאַרי און אייער סאַלאַד

קאַכט-אָפּ צוויי האַרטע אייער. צעהאַקט מיט פינף שטיקלעך סעלערי מיט איין גרינעם פעפער. מישט איבער מיט סאַלאַד-דרעסינג.

געמישטע סאַלאַד

צערײַבט פינף שטיקלעך סאַלאַרי. דריי לעפל ניס-ברעקלעך. אַ האַלב פונט הימישע קעז. מישט אַלעס איבער מיט אַ גלאַז זויערע קרים. סערווירט אויף בלעטער פון לעטום.

סאַלאַרי און קרויט סאַלאַד

וואַשט איבער אַ פונט קרויט. דריי שטיקלעך סאַלאַרי. אַן עפל. צערײַבט אַלעס אויף אַ ריבאייזן. מישט אויס מיט סאַלאַד-דרעסינג.

אוגערקע סאַלאַד

וואַשט-אָפּ אַ פרישע אוגערקע. צעשנייט אויף דינע שטיקלעך. מישט מיט אַליוואַ-אויף און מאַסלינעס.

קרויט סאַלאַד

וואַשט איבער די קרויט. צוויי גרינע פעפער. דריי טאָמיטאָס. מישט איבער מיט מייאָנעס.

מערן קרויט סאַלאַד

וואַשט אויס אַ פונט קרויט. דריי מעערן. איין עפל. צערײַבט אויפן ריבאייזן. צוויי לעפל ניס-ברעקלעך. סערווירט מיט סאַ-לאַד-דרעסינג.

קרויט און בוריקעס סאַלאַד

וואַשט-אויס אַ פונט קרויט. אַ פרישן בוריק. אַ ציבעלע. צערײַבט אויפן ריבאייזן. מישט איבער מיט מייאָנעז.

ספינאטש סאלאד

וואשט איבער א האלב פונט ספינאטש. צוויי הארטע אייער.
א גרינעם פעפער. האקט אלעס איין. מישט איבער מיט סאלאד-
דרעסינג.

ספינאטש און טאמייטאָ סאלאד

וואשט איבער א האלב פונט ספינאטש. צעהאקט דין. שניידט
אריין דריי טאמייטאָס. מישט אויס מיט מייאנעו-דרעסינג.

ספינאטש סאלאד

וואשט איבער א האלב פונט ספינאטש. דריי געקאכטע בור-
דיקעס. צעהאקט צוזאמען. מישט איבער מיט זויערע קריס-דרע-
סינג.

טאמייטאָ לעטום סאלאד

צעשניידט א האלבע קעפל לעטום. דריי טאמייטאָס. גרינע
ציבעלע. מישט מיט סאלאד-דרעסינג.

יונגע רעטעכלאך מיט קעז סאלאד

צעשניידט די רעטעכלאך מיט גרינע ציבעלע. מישט אויס
מיט הימישע קעז. סערווירט מיט זויערע קריס.

גרינע פעפער סאלאד

רייניגט-אויס די גרינע פעפער. פינף שטיקלעך סאלאד-ריי.
צעמאלט דין. מישט-אויס מיט אייער-דרעסינג. סערווירט אויף
לעטום בלעטער.

מאסלינעס סאלאד

נעמט ארויס די ביינדלעך פון א קאפע מאסלינעס. דריי
שטיקלעך סאלאד-ריי. איין גרינער פעפער. צעהאקט עס דין. מישט
אויס מיט לעמאנד-דרעסינג. סערווירט אויף בלעטער פון לעטום.

דענדעליין סאלאד

ווייקט-איין די דענדעליין אין קאלטע וואסער. צעהאקט דין.
רייבט אריין פרישע קאקאנאטס. צוויי טאמייטאָס. מישט-אויס
מיט מייאנעז.

דענדעליין סאלאד

ווייקט-איין א דענדעליין, געבלומטע. צעשניידט דין מיט
טאמייטאָס און גרינע ציבעלע. סערווירט מיט סאלאד-דרעסינג.

גריק סאלאד

ווייקט-איין א האלבע שטונדע אין קאלטע וואסער. איין פונט

פרישע קרויט. צוויי מעערן. איין גרינער פעפער. דריי שטיקלעך סאלארי. איין עפל. צערייבט אלעס אויפן ריכ-אייזן. שניידט אריין גרינע ציבעלע. צוויי טאמייטאס. שווארצע מאסלינעס. סערווירט מיט סאלאד-דרעסינג.

געפילטע פעפער סאלאד

צעשניידט די פעפער אויף העלפט. ווארפט-ארויס דאס אינעווייניגסטע. האקט-אין דין וואסער-גראן, אָדער ספינאטש. צוויי שטיקלעך סאלארי. אַן עפל. צוויי לעפל צעריבענע ניס. מישט-אויס מיט מייאָנע-דרעסינג. פילט-אן די פעפערס. באַשיט מיט ניס-ברעקלעך.

מען קען קאמבינירן פארשיידענע פרוכט סאלאדס

עס איז פיל בעסער, ווען מען עסט איינצעלנע פרוכטן און יאָגדעס. עסט גענוג, ווען עס איז אין סעזאָן. איר קאנט אויך מאַכן אַ מאַלצייט פון פרוכט. מען קאן קאמבינירן פרוכט מיט בלעטערדיגע גרינסן. געקאכטע אָדער רויע. עס איז ראטזאם צו געברויכן זויערע פרוכטן פאר פרישטיק. ס'איז אויך גוט צו זיין אויף אַ פרוכט-דיעטע. עס העלפט רייניגן דעם קערפער.

אָוועקאָדאַ סאלאד

נעמט-ארויס די עלעגייטאָר-פער פון די שאַלכץ. צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך. לייגט-אויס אויף בלעטער פון לעטום. צעשניידט אַ שפּאַנישע ציבעלע. רעטעכלעך. דריי טאמיי-טאָס. סערווירט מיט האַרטע אייער.

אָוועקאָדאַ סאלאד

נעמט-ארויס די עלעגייטאָר-פער פון די שאַלכץ. צערייבט מיט אַ גאַפּל. טוט-אריין אַ האַלבע קאַפּי ברעקלעך פון וועלעשע ניס. מישט-אויס מיט לעמאָן-דרעסינג.

אָוועקאָדאַ סאלאד

נעמט-ארויס פון דעם שאַלכץ די עלעגייטאָר-פער. צערייבט די זאפט פון אַ האַלבע שפּאַנישער ציבעלע. קאכט-אָפּ צוויי האַרטע אייער. צערייבט אַלץ מיט אַ גאַפּל. מישט-איבער מיט אַליוון-אויל. זאַלץ — צום טעם. סערווירט אויף בלעטער פון לעטום.

פיינעפל סאלאד

שילט-אָפּ אַ פיינעפל. צערייבט מיט אַ שטיקל פרישע קא-

קאנאטס אויפן ריבאייזן. מישט-אויס מיט א האלבע קאפי ראָד זשינקעס.

פיינעפל סעלערי סאלאד

שיילט-אָפּ אַ פיינעפל. דריי שטיקלעך סאלארי. אַ גרינעם פעפער. צערייבט אויף קליינע שטיקלעך. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

פרוכט סאלאד

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך דריי עפל. פינף שטיקלעך סאלארי. אַ האלבע קאפי ניס-ברעקלעך. מישט איבער מיט באַנאַ-נעדערעסינג.

קענטעלאָפּ סאלאד

צעשניידט אַ קענטעלאָפּ אויף פיר טייל. צוויי באַנאַנעס. אַ קאָפי סטראַבעריס. אַ האלבע קאָפּ ניס-ברעקלעך. פילט-אָן דעם קענטעלאָפּ און באַגיסט מיט צעשלאָגענע קרים און וועלעשע ניס-ברעקלעך.

פלויען סאלאד

ווייקט איבער נאכט אַ פונט פלויען. נעמט-ארויס די קער-לעך. צערייבט אויף דין. צעקלאָפט אַ ווייסל פון אַן איי. צע-שלאָגט אַ האלבע גלאָז סוויט-קרים. מישט עס גוט אויס. באַשיט מיט ניס-ברעקלעך. קילט עס אין אייז-באָקס איידער איר סערווירט. עפל סאלאד

דריי עפל. אַ האלבע שפּאַנישע ציבעלע. צערייבט אויפן ריב-אייזן. מישט-אויס מיט צוויי לעפל אַליוו-אויל.

באַרן סאלאד

צערייבט פינף באַרן מיט אַ שטיקל פּרישע קאָקאָאָס. אַ האלבע קאָפּ ראָזשינקעס. סערווירט עס מיט זיסע קרים. געמישטע פרוכט סאלאד

צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך צוויי עפל. צוויי אַראַנזשעס. אַ גרייפֿ-פרוט. אַ קאָפי ראָזשינקעס. אַ האלבע קאָפי ניס-ברעקלעך. מישט אלעס אַדורך. קילט עס איידער איר סער-ווירט.

פיטשעס סאלאד

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך פיטשעס. מישט עס דורך מיט ראָזשינקעס. באַגיסט מיט זיסע אויסגעשלאָגענע קרים. באַ-שיט מיט ניס-ברעקלעך.

אפריקאסן סאלאד

צעשניידט די אפריקאסן אויף קליינע שטיקלעך. א באנאנע. מישט אדורך מיט ברעקלעך פון ניס און א לעפל האניג.

פייגן סאלאד

א פונט שווארצע פייגן. א האלב פונט טייטלען. א קאפי ניס. א קאפי אפריקאסן. צעמאלט עם. סערווירט אויף בלמעלעך פון לעטום. באגיסט מיט אויפגעשלאגענע קרים.

ראזשינקעס סאלאד

א פונט ראזשינקעס. א האלב פונט פלוימען. א האלב פונט פיטשעס. צעמאלט עם. מישט-אויס מיט א האלבע קאפי צערי-בענע פרישע קאקאנאטס. סערווירט מיט אראנזשעס אדער גרייפ-פרוט.

פרוכט סאלאד

צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך צוויי באנאנעס. דריי בארנעס. דריי פיטשעס. באגיסט מיט צעשלאגענע קרים. באשיט ניס-ברעקלעך. סערווירט אויף בלעטער פון לעטום.

געמישטע פרוכט סאלאד

צעשניידט צוויי באנאנעס, אפריקאסן, צוויי אראנזשעס, אבי-סעל שווארצע פייגן. א האלבע קאפי ראזשינקעס. מישט אלץ אויס. באגיסט מיט פיינעפל-זאפט. סערווירט אויף בלעטער פון לעטום.

ווי צו קאכן וועדזשעטיבלס

דער אומבייט פון רויע און געקאכטע עסנס. מיט דעם קאכן מאכט עם ווייד און בריינגט ארויס דעם געשמאקט מיט דער פארע. עם איז ווייך צום קייען אין פילע פעלע לייכט צום פארדייען. גע-קאכטע און צוגעפערטיגטע עסנס איז א געוואוינהייט.

עם איז וויכטיג צו באמערקן, דאס רויע פרוכט און גארטן-גרינסן פארמאגן פיל מער מינעראלן און זאלצן, ווי געקאכטע. ווען מען וויל קאכן די פלאנצונגען, מוז מען האכן אין זינען. ווי מען זאל עם צוגרייטן אז עם זאל ניט אוועקעמען צופיל נאך-רונג. די מערסטע טייל באלעבאסטעס פארניכטן די נארהאפטויג-קייט, ניט וויסנדיג ווי צו קאכן. צום ביישפיל, מען נעמט גוטע פרוכט און וועדזשעטיבלס, מען שוילט עם אפ און מען גיסט אן מיט וואסער און עם קאכט זיך לאנג. נאכדעם גיסט מען אוועק

די וואסער אין סינק און מען באנוצט דאָס געקעכטס. מיט אַזאָ קאָכן בלייבט דאָס בעסטע אין סינק און מיסט. דאָס וואָס מען עסט דאָס געקעכטס איז אויסגעווייקט און אָן גאַרונג.

צו קאָכן די געריכטן, אַז עס זאָל נוצן בריינגען דעם קער-
פער, דאַרף מען ניט שייַלן קיין פרוכט און ווערזשעטייבלס. די גרעסטע טייג נאָרונג ליגט אין דער שאַלכין. וואָשט עס אָפּ מיט אַ באַרשט, קאָכט מיט זייער ווינציג וואָסער, ביז ווייד, עס זאָל זיין גוט צוגעדעקט, די פאַרע זאָל ניט אַרויס. קאָכט עס אויף אַ קליינעם פייער. בלעטערדיגע גרינסן דאַרף מען קאָכן אָן וואָסער. האַלב צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער, ניט לאַג קאָכן וועט זיין דער גרינער פאַרב און די מינעראַלן. ווען עס פאַרבלייבט וואָסער, קאָן מען עס באַנוצן צו זופּ און סאָס, מען קאָן זיך לייכט צוגע-
וואוינען צו דעם עסן, ווייל דאָס איז געזונט און געשמאַק.

עס איז פיל געזונטער צו באַנוצן געקאָכטע ווערזשעטייבלס ווי געפרייטע. געסטימטע איז געזונטער ווי געקאָכטע. שטעלט צוזאַמען דעם מאַלצייט פון פּראָטעיין מיט ווערזשעטייבלס, רוע און געקאָכטע, קראַכמאַל מיט ווערזשעטייבלס און זיסע פרוכט. מישט ניט קיין קראַכמאַל מיט פּראָטעיין, עס איז ניט גע-
זונט, אָדער קראַכמאַל מיט זויערע פרוכט. מישט ניט צופיל שפייזן פאַר איין מאַלצייט, עס איז שווער צום פאַרדייען.

בוימל איז געזינטער צום קאָכן איידער פוטער

ווען איר דאַרפט געברויכן פוטער, זעט אַז די פוטער זאָל ניט אויפקאָכן, ווייל עס איז שווער פאַרן פאַרדייאונגס-פּראָצעס. איר קאָנט אויך געברויכן פאַרשיידענע ניס-פעמקייט אויפן אָרט פון פוטער.

ספינאַטש — געבראַטענע

שניידט-אַפּ די וואָרצלען פון אַ פונט ספינאַטש. וואָשט גוט אויס און צעשניידט דעם ספינאַט אויף שטיקלעך. זיעט-אַפּ דאָס וואָסער. קאָכט צוויי מינוט. צערייבט אויף אַ געריכטן דיבאייזן צוויי מערן, אַ ציבעלע און אַ שטיקל קנאַבל. אַ קאַפי ברויט-
ברעקלעך. צעשאַגט צוויי אייער, אַ לעפּל פוטער. אַ לעפעלע זאַלץ. מישט אַלץ אויס. לעגט-אַריין אין אַ פעטע בעקעלע. באַקט צען מינוט.

קאליפלאוער — געבראטענע

וואשטראויס די קאליפלאוער. א שפאנישע ציבעלע. דריי שטיקלעך סאלארי. אביסל פעטרישקע. צעמאלט עס. א קאפי ברויט-ברעקלעך. צעשלאגט צוויי אייער. א לעפל פעטס. מיט אלץ אדורך. זאלץ — צום טעם. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע און באקט א האלבע שעה.

סקוואש — געבראטענע

ווארפט-ארויס די קערלעך פון א פונט סקוואש. דריי שטיקלעך סעלערי. א האלבע שפאנישע ציבעלע. אביסל פרישע פעט-רישקע. צערייבט אלץ. צעשלאגט צוויי אייער. א קאפי זא. א לעפל פעטס. מיט אלץ אויס. זאלץ — צום טעם. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע און באקט א האלבע שטונדע.

אייגפלענט — געבראטענע

א קליינעם אייגפלענט. דריי שטיקלעך סאלארי. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע, בא-שיט מיט ברויט-ברעקלעך — אונטן און אויבן. ניסט-ארויף א גלאז מילך. א לעפל פעטס. זאלץ — צום טעם. באקט ביז ס'ווערט ווייך.

קרויט — געבראטענע

צעשניידט דריי ציבעלעס. א פונט טאמייטאס. א קאפי רא-זשינקעס. צוויי לעפל האניג. דעמפט אויף א קליינעם פייער, אן וואסער, צוואציג מינוט. ניסט עס אריין אין א פעטן בעקעלע. צעשניידט אויף פערטלען א קעפל קרויט. פארעמ-אפ אין געקאכטע וואסער. לייגט-אויס אין דער בעקעלע. צעשלאגט צוויי אייער מיט אביסל זאלץ. שיט ארויף אויף די קרויט א האלבע קאפי זא. לייגט ארויף אביסל פעטס. באקט צוואנציג מינוט. די זעלבע קאן מען אויך מאכן פון קאליפלאוער און געפילטע סקוואש.

שאמייך

צעשניידט אויף לאנגע דינע שטיקלעך צוויי שפאנישע צי-בעלעס. דריי שטיקלעך סאלארי א האלב פונט שוואוימען. איין גרינעם פעפער. לייגט עס אריין אין א סקאוואראדע מיט צוויי לעפל פעטס. דעמפט צוגעדעקט אויף א קליינעם פייער ביז ברויז. וואשט איבער איין גלאז ברוינע רייז. באקט מיט א גלאז וואסער צו-געדעקט — ביז ווייך און געדיכט. צעשניידט א פרישע פעטריש-

קע. מישט אלץ דורך. זאלץ — צום טעם. סערווירט ווען ס'איז
היים מיט הארטע צעשניטענע אייער.

טישאפֿ-סואי

צוויי ציבעלעס. א קליינעם קאָפּ סעלערי. א קליינעם אייג-
פלענט. צוויי מעערן. איין פעטרישקע. א האַלב פונט סטרינג-
בינס. צעשניידט אלץ אויף קליינע גלייכע שטיקלעך. לייגט אריין
אין א פאן מיט זעקס טאָמייטאָס. קאָכט אָן וואַסער 30 מינוט,
צוגעדעקט אויף א קליינעם פייער. קאָכט אָפּ א האַלב פונט האַל-
וויט ספּאַנעטי אין א קוואַרט זאַלץ-וואַסער 15 מינוט. זייעט אָפּ.
צעשטויסט דריי שוואוימען. מישט-דורך מיט צוויי לעפל פוטער.
זאלץ — צום טעם. לאָזט עס דעמפן צען מינוט צוזאַמען. שניידט
אריין פרישע פעטרישקע. סערווירט עס הייס.

וועדזשעטייבל גולאַש

צוויי ציבעלעס אין קליינעם קאָפּ סאַלאַרי. פינף שטיקלעך
„אויסטער-פלענט“. א האַלב פונט סטרינג-בינס. א האַלב פונט
פרישע שוואוימען. צעשניידט אלץ אויף גלייכע שטיקלעך. לייגט
אריין אין א פאן מיט דריי טאָמייטאָס. קאָכט אָן וואַסער 30
מינוט, צוגעדעקט. טוט אריין איין לעפל פוטער. צעשניידט פרי-
שע פעטרישקע. סערווירט ווען ס'איז הייס.

געבראָטענע שוועמלעך

קאָכט אין זאַלץ-וואַסער א פונט שוועמלעך 15 מינוט. זייעט-
אָפּ. צעשניידט צוויי ציבעלעס דין. לייגט אריין די ציבעלעס אין
א פעטן בעקעלע. לייגט ארויף פון אויבן די שוועמלעך. באַשיט
מיט ברויט-ברעקלעך. צעשניידט דין פרישע פעטרישקע, צעשלאַגט
צוויי אייער מיט אַביסל מילך. גיסט ארויף אויף אלץ. באַשיט מיט
ברויט-ברעקלעך. באַקט 30 מינוט. סערווירט אויף טאָסט.

אָספּאַרעגום — געדעמפּטע

וואַשט-אויס אָספּאַרעגום. גיסט אריין ווינציג וואַסער. קאָכט
פופּצן מינוט אויף א קליינעם פייער. צוגעדעקט. סערווירט מיט
פוטער אָדער קרים.

אָספּאַרעגום — געבראָטענע

וואַשט-אויס דעם אָספּאַרעגום. שניידט אָפּ די האַרטע שטיק-
לעך. לייגט-אויס אין א פעטן בעקעלע א העלפט פון דעם אָספּאַרע-
גום. באַשיט מיט צוויי לעפל זאַ. לייגט די אָספּאַרעגום. באַשיט

מיט זאָ. לייגט ווידער אַרויף דעם אַספּערעגוס. צעשלאַגט צוויי אייער. צוויי קאָפּים מילך. זאַלץ — צום טעם. גיסט־אַרויף אויף דעם אַספּערעגוס. באַקט אין אויוון צוואַנציג מינוט. אַספּאַרעגוס מיט גרינע אַרבעם

שיילט־אַפּ די גרינע אַרבעם. שניידט־אַפּ די האַרטע שטיקער פון דעם אַספּערעגוס. צעשניידט דעם אַספּערעגוס אויף קליינע שטיקלעך. צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. דעמפט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט. זאַלץ — צום טעם.

קאָליפּלאַוער — געבראַטענע

ווייקט־איינ אין זאַלץ־וואַסער אַ קאָליפּלאַוער. צעשניידט דין צוויי ציבעלעס. אַ האַלב פונט פּרישע שוואַוימען. דעמפט צוואַנציג מינוט אויף אַ קליינעם פייער. צעשניידט דעם קאָליפּלאַוער אויף קליינע שטיקלעך. לייגט־אַריין אין די ציבעלעס מיט די שוואַוימען. זאַלץ — צום טעם. באַשיט מיט פּרישע פעטרישקע. באַקט אין אויוון פּופּצן מינוט.

קאָליפּלאַוער — געדעמפטע

ווייקט די קאָליפּלאַוער אין זאַלץ־וואַסער. צענעמט עס אויף קליינע שטיקלעך. לייגט־אַריין אין אַ פענדל. קאָכט אין ווינציג וואַסער פּופּצן מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט פעטס, קרים אָדער טאָמייט־אַסאָוס.

מערן — געבראַטענע

אַ פונט מעערן. צוויי ציבעלעס. צערייבט אויף אַ געדיכטן ריבאייזן. שניידט־אַריין אַביסל פעטרישקע. אַ האַלבע קאָפּי ניס־ברעקלעך. צעשלאַגט צוויי אייער. אַ האַלבע קאָפּי זאָ. אַ לעפל פעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט אַלעס גוט אויס. לעגט־אַריין אין אַ פעטן בעקעלע און באַקט אַ האַלבע שטונדע.

קעיל — געדעמפטע

וואַשט אויס דעם קעיל. ווייקט עס אין וואַסער — אַ האַלבע שטונדע. צעבראַקט אויף דין מיט גרינע ציבעלעס. דעמפט צוואַנציג מינוט אויף אַ קליינעם פייער. סערווירט מיט טאָמייט־אַסאָוס.

געדעמפטע ריבעלעך

וואַשט־אויס אַ פונט ריבעלעך. צעשניידט אויף קליינע שטיק

לעד. דעמפט מיט זייער ווייניג וואסער. א לעפל פעטס. זאלץ — צום טעם.

אייגפלענט — געדעמפטע

איין אייגפלענט. דריי ציבעלעס. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. פינף טאָמייטאָס. דעמפט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט.

שוואוימען — געדעמפטע

א פונט פרישע שוואוימען. פינף ציבעלעס. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך מיט דריי פאָטיטאָס. קאָכט מיט צוויי לעפל וואסער. דעמפט אַ האַלבע שטונדע אויף אַ קליינעם פייער. אַ לעפל פעטס און זאלץ — צום טעם.

ברוסעל ספראַטס — געדעמפטע

קלייבט־איבער און ווייקט אין זאלץ־וואסער אַ באַקס ברוד סעל ספראַטס. לאָזט עס ווייקן צוואַנציג מינוט. וואַשט־איבער און דעמפט צוואַנציג מינוט, אָן וואסער. זעט, אַז די וואסער זאָל אינגאַנצן אויסקאָכן. סערווירט מיט פוטער, אָדער מיט טאָמייטאָ סאָס.

ברוסעל ספראַטס — געבראַטענע

קלייבט־איבער און ווייקט אין זאלץ־וואסער די ברוסל ספראַטס. וואַשט עס גוט אויס. דעמפט צען מינוט אָן וואסער. אַ שפּאַנישע ציבעלע. אַ האַלב פונט פרישע שוועמלעך. צעשניידט דין. קאָכט מיט אַ לעפל פעטס, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. מישט־אויס מיט די ברוסעל ספראַטס. זאלץ — צום טעם. דעמפט צוואַמען צען מינוט. סערווירט מיט ברוינע ריזן. אויך גוט מיט האָלוויט ספּאַגעטי.

אייגפלענט — געדעמפטע

צעשיידט אַן אייגפלענט אויף קליינע שטיקלעך. אַ גרינעם פעפּער. דריי טאָמייטאָס. זאלץ — צום טעם. דעמפט אָן וואסער, צוגעדעקט, צוואַנציג מינוט אויף אַ קליינעם פייער.

מעערן צימעס

צעשניידט אויף דינע שטיקלעך די מעערן. קאָכט צען מינוט מיט גאַנץ ווינציג וואסער. אַ לעפל מעל. אַ לעפל פעטס. זאלץ — צום טעם. צוויי לעפל האָניג. מישט אויס מיט צוויי לעפל וואסער. גיסט־ארויף אויף די מעערן. דעמפט אויף אַ קליינעם

פייער צען מינוט. מען קאן עס אויך קאכן מיט זיסע פאָטימאָס.
אויך מיט פלוימען און מיט ראָזשינקעס.

ספינאָטש — געדעמפּטע

וואַשט-אויס דעם ספינאָטש. זייעט-אָפּ די וואַסער. דעמפּט
צוויי מינוט, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. זאָלץ — צום
טעם. צעשלאַגט צוויי אייער. גיסט אַרויף. דעמפּט דריי מינוט.

ספינאָטש — געקאָכטע

וואַשט-אויס דעם ספינאָטש. זייעט-אָפּ דאָס וואַסער. קאָכט
פינף מינוט. סערווירט מיט צעבראָקטע האַרטע אייער און גרינע
ציבעלע. מען קאָן עס אויך סערווירן מיט ברוינע רייז. עס איז
אויך ראַטזאָס מיט קעז.

ברוקווע — געדעמפּטע

שיילט-אויס די ברוקווע און צעשניידט אויף קליינע שטיק-
לעך. קאָכט מיט ווינציג וואַסער ביז עס ווערט ווייך. זאָלץ —
צום טעם. מען קאָן אויך קאכן דאָסזעלבע — פּאָסטערנאָק.

מעערן — געדעמפּטע

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך די מעערן. קאָכט אין גאַנץ
ווינציג וואַסער, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער, צוואַנציג
מינוט. מעערן מיט גרינע אַרבעס. שיילט אויס די גרינע אַרבעס.
צעשניידט די מעערן. קאָכט אין גאַנץ ווינציג וואַסער, צוגע-
דעקט, אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט.

פּ ר י ק אַ ז י

צוויי ציבעלעס. אַ פּונט פּאָסטערנאָק. פּרישע שוואַימען.
צוויי גרינע פעפּערס. צעשניידט אַלץ אויף דינע שטיקלעך. דעמפּט
מיט אַ גלאָז וואַסער אַ האַלבע שטונדע. אַ לעפל פעטס. צעמישט
מיט אַ לעפל מעל. צוויי לעפל מיִלך. מישט עס אַלץ אויס. זאָלץ
— צום טעם. קאָכט נאָך צען מינוט.

סאַלאַרי — געדעמפּטע

וואַשט-איבער די סעלערי. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך.
לייגט אַריין אין אַ פענדל. קאָכט צוואַנציג מינוט צוגעדעקט.
גאַנץ ווינציג וואַסער. סערווירט מיט קרים אָדער טאַמייט-אַסאָוס.

קאַטלעטן פּון בוריקעס

אַ בינטל פּרישע בוריקעס. אַ ציבעלע. אַ קאַפּי סאַלאַרי. צע-
רייכט עס אַלץ אויפן ריבאָייון. אַ קאַפּי וועלעשע ניס-ברעקלעך.

א קאפי זא. צעשלאגט צוויי אייער. שניידט־ארין א שטיקל קנאבל. זאלץ — צום טעם. מישט עם אלץ אויס. מאכט דערפון קאטלעטן. באשיט עם מיט ברויט־ברעקלעך. לייגט עם אריין אין א פעטן בעקעלע. באקט עם דרייסיג מינוט.

ספינאטיש קאטלעטן

וואשט־אָפּ א פונט ספינאטיש. שניידט־אָפּ די וואַרצלען. צע־שניידט עם אויף קליינע שטיקלעך. זייעט־אָפּ די וואַסער. דעמפט צוויי מינוט. קאכט־אָפּ דריי פּאַטייטאַס. שוילט־אָפּ דאָס שאַלכץ. צערייבט עם אויף דין. זאפט פון א ציבעלע. א שטיקל קנאבל. צעשלאגט צוויי אייער. א לעפל פעטס. זאלץ — צום טעם. מישט עם אלץ אויס. מאכט דערפון קאטלעטן. טונקט עם אין ברעקלעך פון ברויט. לייגט עם אריין אין א פעטן בעקעלע. באקט צוואַנציג מינוט.

אונגאַרישער גולאַש

דריי מעערן. א שטיקל ברוקווע. דריי פּאַטייטאַס. זעקס צי־בעלעס. א גרינער פעפער. צוויי שטיקלעך סעלערי. א שטיקל קנאבל. צעשניידט עם אויף קליינע שטיקלעך. טוט־אריין זעקס טאמיטאס. צוויי עפל. צוויי לארבער בלעטער. פינף נעגעלעך. דעמפט עם אלץ צוזאַמען. גיסט־אריין צוויי לעפל וואַסער. צוויי לעפל פעטס. האלט עם אויף א קליינעם פייער צוואַנציג מינוט. א לעפל מעל. צעמישט עם מיט א לעפל זופ. גיסט־ארויף די זופ און קאכט עם צען מינוט. זאלץ — צום טעם.

קרויט מיט קאשע

א שפּאַנישע ציבעלע. צוויי פעפערס גרינע. דריי טאמיטאס. א קעפל קרויט. צעשניידט אלץ אויף דינע שטיקלעך. דעמפט עם מיט צוויי לעפל פעטס. האלט עם אויף א קליינעם פייער ביז ס'ווערט ברוין. קאכט־אָפּ א פונט רעטשענע קאשע אין וואַסער. לאַזט עם שטיין א האַלבע שטונדע. זאלץ — צום טעם. מישט־דורך די וועדזשעטיבלס מיט דריי צעשטויסענע שוואוימען. קאכט עם פינף מינוט מיט די וועדזשעטיבלס. סערווירט מיט די קאשע.

סקוואַש סטייק

צעשניידט א פונט קליינע רונדע סקוואַש אויף רייפטלעך. צעשלאגט איין איי. טונקט איין די סקוואַש אין איי. באשיט מיט ברויט־ברעקלעך אויף ביידע זייטן. לייגט עם אריין אין א

פעטער סקאוואַראַדע. קאָכט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט. מען קאָן עס אויך סערווירן מיט געבאָקטע פּאַ-טייטאָס, אָדער מיט קאַשע.

סקוואַש קאָטלעטן

אַ פּונט סקוואַש. אַ ציבעלע. צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. צע-רייבט אויף דער שיטערער זייט פּון ריבאייזן. מישט אויס מיט צעמאָלענע שוועמלעך, אַ האַלבע קאַפּי זאַ. אַ לעפל פעטס. איין איי. זאַלץ — צום טעם. מאַכט קאָטלעטן. טונקט אין ברעקלעך פּון ברויט. לייגט עס אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט.

אייגנפּלענט סטייק

צעשניידט אַן אייגנפּלענט אויף רייפּטלעך איין אינטש די ברויט. לאָזט ווייקן אין זאַלץ-וואַסער אַ צען מינוט. צעשלאַגט אַן איי. טונקט-אין די אייגנפּלענט אין דער איי. באַשיט מיט ברויט-ברעקלעך אויף ביידע זייטן. לייגט-אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע און לאָזט עס באַקן צוואַנציג מינוט. מען קאָן עס אויך דעמפּן צוגעדעקטערהייט אויפּן אויוון.

לינדזן קאָטלעטן

ווייקט-אין איבערנאַכט אַ גלאַז לינדזן. קאָכט אין אַ ביסל וואַסער ביז ס'זוערט ווייך. צערייבט צוויי פּאַסטערנאַקס. אַ ציבעלע. אַ שטיקל קנאַבל. פּרישע פעטרישקע. מישט אויס מיט 2 אייער מיט די לינדזן. אַ האַלבע קאַפּי זאַ. אַ האַלבע קאַפּי זויערע קרים. זאַלץ — צום טעם. מאַכט דערפּון קאָטלעטן. באַשיט מיט ברויט-ברעקלעך לייגט עס אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט אין אויוון אָדער צוגעדעקט אויפּן אויוון. דיוועלבע קאָן מען אויך מאַכן מיט בעבלעך אָדער מיט אַרבעס.

געפּילטע פעפּערס

דריי שטיקלעך סאַלאַרי. אַ פּונט גרינע אַרבעס. צוויי מעערן. אַ שטיקל קנאַבל. ברעקלעך פּון וועלעשע ניס. צעמאָלט עס. צוויי אייער. אַ קאַפּי זאַ. אַ לעפל פעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט עס אַלץ אויס. פּילט דערמיט אַן די פעפּערס. שניידט-אַרײַן צוויי ציבעלעס. צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. לייגט-אַרײַן די פעפּערס און קאָכט צוואַמען. האַלט עס צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנ-ציג מינוט.

געפילטע סקוואש

צעשניידט אויף רייפטלעך א לאנגע סקוואש. א ציבעלע. א קאפי סאלאדי. צערייבט עם אויפן ריבאיזן. א האלבע קאפי ניס-ברעקלעך. ברעקלט אריין פרישע פעטרישקע. א קאפי זא. צעשלאגט צוויי אייער. זאלץ — צום טעם. מישט עם אלעס אינאיינעם. ווארפט ארויס די קערלעך פון די סקוואש. פילטאן די סקוואש. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע און באקט א האלבע שטונדע.

אייגפלענט — געפילטע

וואשטאפ אן אייגפלענט. שניידטאפ דעם ווארצל. שניידט איבער אויף העלפט. קאכט פינף מינוט אין אביסל זאלץ-וואסער. נעמטארויס מיט א לעפל דעם אייגפלענט פון דעם שאלכץ און זעט, אז דער שאלכץ זאל בלייבן גאנץ. נעמט די זאפט פון צוויי ציבעלעס. צערייבט די שטיקלעך סעלערי מיט דעם אייגפלענט. זאפט פון צוויי טאמייטאס. א האלבע קאפי ניס-ברעקלעך. א לעפל פעטס. איין איי. זאלץ — צום טעם. מישט אלץ אויס מיט א שטיק קנאבל. לייגט עם אריין אין שאלכץ פון דעם אייגפלענט. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע. באקט אין אויוון א האלבע שטונדע. באשיט מיט צעברעקלטער פעטרישקע. גרינע ציבעלע.

אייגפלענט — קאטלעטן

באקטאפ אן אייגפלענט ביז ס'ווערט ווייך. שילטאפ. צערייבט. צוויי ציבעלעס. ברעקלעך פון צען שוואוימען. א לעפל פעטס. צוויי אייער. א האלבע קאפי ברויט-ברעקלעך. זאלץ — צום טעם. מישט עם אלץ אויס. מאכט דערפון קאטלעטן. באשיט מיט ברויט-ברעקלעך. באקט אין אויוון, אדער צוגעדעקט אויפן אויוון צוואנציג מינוט.

„אויסטער-פלענט“ — קאטלעטן

צעמאלט א בינטל „אויסטער-פלענטס“. צען שטיקלעך סעלאדי. א קאפי זא. צעשלאגט צוויי אייער. א לעפל פעטס. זאלץ — צום טעם. מישט עם אלעס אויס אינאיינעם. מאכט דערפון קאטלעטן. באשיט עם מיט ברויט-ברעקלעך. באקט אין אויוון. אדער אויפן אויוון צוואנציג מינוט.

קרויט — געפילטע

שניידטאפ די בלעטער פון א ווייכער קעפל קרויט. פארעט

אפ אין קאכיגע וואסער. קאכטאָפּ געדיכט צוויי קאָפּים ברוינע רייז. בראַט־איינ צוויי ציבעלעס מיט פעטס. א האַלב פונט שוואַרץ־מען. מישטאויס פילטאָן די קרויט־בלעטער. שניידט אַרײַן ציבעלע. לייגט־אַרײַן די געוויקלטע קרויט. א האַלבע קאָפּי ראַט־זשיקעס. א לעפל האַניג. זאָפט פון א האַלבן לעמאָן. קאָכט אָן וואַסער א האַלבע שטונדע. מ'קאָן אויך וויקלען אין בלעטער פון בוריקעס אָנשטאָט קרויט.

געפילטע וועדזשעטייבל טוירקי

וואַשטאָפּ א קליינעם קעפל קאַליפּלאַוער. א קאָפּ סאַלאַרי. א פּאַסטערנאַק. א שטיקל קנאַבל. צוויי קאָפּים מאַנדל־ניס. א ציבעלע. צעמאַלט עם אַלץ אין א שפּייז־מילכל. א קאָפּי זאָ. א קאָפּי ברויט־ברעקלעך. צוויי לעפל פעטס. א קאָפּי זויערע קרים. צעשלאָגט דריי אייער. די ווייסלעך — ווי א שניי. מיטט עם אַלץ אויס אינאיינעם, מאַכט, אַז עם זאָל אויסקוקן ווי אַן אינדיק. באַשיט עם מיט ברויט־ברעקלעך. לייגט־אַרויף שטיקלעך פּוטער. צעשניידט א שפּאַנישע ציבעלע. דריי טאַמייטאַס. קאָכט עם צוואַנד ציג מינוט. ניסט־אַרײַן אַביסל וואַסער. גיסט עם אַרײַן אין א בעקלע. לייגט־אַרויף אויף דעם די „טוירקי“. באַקט עם א האַלבע שטונדע אין אויוון, ביז ס'ווערט ברוין, און באַגיסט עם אַפט מיטן זאָפט, איר קאָנט עם אויך סערווירן מיט רובאַרב, אָדער מיט זאַראַווינעס־זאָפט.

געפילטע פיש

א קאָפּ סאַלאַרי. „אויסטער־פלענט“ — א בינטל. א ציבעלע. א האַלב פונט וועלעשע ניס. צעמאַלט עם אַלץ אין א שפּייז־מילכל. צעשלאָגט צוויי אייער. א האַלבע קאָפּי זאָ. א שטיקל איינגעווייקט טע ברויט. זאָלץ — צום טעם. מאַכט, אַז עם זאָל אויסזען ווי שטיקלעך פיש. וויקלט עם אין ציבעלע־שאַלכץ. דריי ציבעלעס. צוויי רויטע טרוקענע פעפערלעך. קאָכט עם אין א ביסלע וואַסער צוואַנציג מינוט צוגעדעקט אויף א קליינעם פייער. סערווירט מיט ברוין. מען קאָן עם אויך מאַכן מיט קאַליפּלאַוער, אָנשטאָט די „אויסטער־פלענט“.

געפילטע פעפערס

שניידט־אויס דאָס אויבערשטע פון פעפער. רייניגט־אויס דאָס אינעווייניגסטע. וואַשט־אויס א פונט ספינאַטש. צעשניידט

עס אויף קליינע שטיקלעך. זייעמאָפּ די וואַסער. קאָכט עס צוויי מינוט. צוויי ציבעלעס. אַ שטיקל קנאַבל. צען פּרישע שוואַוימען. צעשניידט עס אַלץ אויף קליינע שטיקלעך. דעמפּט עס מיט אַ לעפּל פעטס. צוואַנציג מינוט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער. מישט עס אויס מיט די ספינאַטש. זאַלץ — צום טעם. פּילט דערמיט אַן די גרינע פעפּערס. צעשניידט צוויי ציבעלעס. דריי טאַמייטאַס. לייגט עס אַריין אין אַ טעפּל. פּון אויבן — די אַנד געפּילטע פעפּערס. קאָכט עס צוגעדעקט צוואַנציג מינוט. שיט אַריין אַ האַלבע קאָפּי דאָזשינקעס. זאַפט פּון אַ לעמאָן. צוויי לעפּל האָניג. אַ לעפּל פעטס. דעמפּט עס נאָך פינף מינוט. מען קאָן אויך אַנפּילן די פעפּערס מיט בלעטער פּון בוריקעס, אָדער צעריבענע קרויט.

ווי צו מאַכן זופּ

עס איז וויכטיג צו באַמערקן, אז פּילע באַלעבאַסטעס באַנוצן ניט די אויבערשטע טייל פּון בלעטערדיגע גרינסן ווי די גרינע בלעטער פּון קאַליפּלאַוער, לעטוס סעלערי, קאַליראַבע, טשיקערי, דענדליון, ליק, בוריקעס, קאָרן און נאָך פּילע. די אַלע גרינסן ווען זיי ווינען פּריש, פאַרמאָגן פּיל נאַרונג. דאָס מאַכט געשמאַק און קרעפּטיג די זופּ.

וואַשט איבער די בלעטערדיגע גרינסן. שניידט אַריין אַ ציבעלע. לייגט עס אַריין אין אַ גרויסן טאַפּ. גיסט אַן וואַסער. וויפּיל זופּ איר דאַרפט. דעקט צו. קאָכט עס אַ שטונדע. זייעמאָ אָפּ די זופּ. באַנוצט צו דעם וועדזשעטייבלס, אָדער גרייפּלעך, לאַקשן, פאַרפּל, קניידלעך, טריפּלעך און נאָך פּילע זאַכן.

מאַכט יעדן טאַג אַן אַנדער זופּ, ווייל יעדער זופּ האָט אַן אַנדערן טעם. מישט ניט אַלץ צונויף פאַר איין מאָל, וועט איר האָבן יעדן טאַג, וואָס צו קאָכן. טרוקענע בעבלעך, אַרבעס, לינדזן און קאַשע געברויכט אין אַ קאַלטער פּאַנאָדע, ווייל דאָס גיט וואַ-רימקייט דעם קערפּער. זומער מאַכט זופּ פּון גרינע וועדזשעטייבלס און פּרוכט. באַנוצט ניט קיין פעפּער, זויערזאַלץ, עסיק, ספּייזעס, ניט פּיל זאַלץ, עס איז אומגעזונט. באַנוצט לעמאָנס. מישט ניט קיינע זויערע שפּייזן מיט קראַכמאַל אָדער מיַלך, עס איז שווער צום פאַרדייען. עס איז פּיל בעסער צו וויקן טרוקענע פּרוכט ווי קאָכן עס. בעבלעך, לינזן און אַרבעס אַנטהאַל-

טען קראכמאל און פראטעין, עס איז נארהאפט ווי פלייש, אייער, קעז אדער ניס.

ווי אזוי צו מאכן קרים-סאוס

ווארימטאָן א לעפל פוטער. טוט אין דעם אַרײַן א לעפל מעל. מישט עס גוט אויס. גיסט אַרײַן א גלאָז מילך. האַלט עס אויף דעם פּײַער. מישט ביז געדיכט. מען קאָן אַרײַנטאָן אין דעם צעשניטענע בלעטער פון פעטרישקע און סאַלאַרי. דיזער קרים־סאָוס איז גוט פאַר שיטערער זופ און אויך פאַר געדעמפטע וועדזשעטייבלס.

בעבלעך זופ

וואַשט איבער א גלאָז בעבלעך. וויקט עס אײַן. צעשניידט א ציבעלע, צוויי מערן, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי, א שטיקל קנאַבל. קאַכט עס אין דריי גלעזער וואַסער, צוגעדעקט, אויף א קלײַנעם פּײַער. ווען — פאַרטיג, טוט אַרײַן צעשניטענע גרינע פעטרישקע.

לינזן סופ

וואַשט איבער א גלאָז לינז. וויקט עס א פאַר שטונדן. צע־שניידט א ציבעלע, א פאַסטערנאַק, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי, א שטיקל קנאַבל. קאַכט עס אין דריי גלעזער וואַסער, צוגעדעקט, אויף א קלײַנעם פּײַער. ווען — פאַרטיג, צערייבט עס אויף א זײַער. סערווירט מיט זיסע קרים. זאַלץ — צום טעם.

טרוקענע אַרבעס זופ

וויקט אײַן א פונט אַרבעס איבער נאַכט. צעשניידט צוויי ציבעלעס, אײַן פאַסטערנאַק. קאַכט אין דריי גלעזער וואַסער ביז ווייך, צוגעדעקט, אויף א קלײַנעם פּײַער. ווען — פאַרטיג, גיסט אַרײַן אין א זײַער, צערייבט עס מיט א גאַפל דין. רייבט אַרײַן א מעער אויף דער געדיכטער זייט פון ריבאײַזן. קאַכט 8 מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.

באַרלי זופ

וואַשט איבער א גלאָז באַרלי. צעשניידט צוויי ציבעלעס. קאַכט אין דריי גלעזער וואַסער, האַלב צוגעדעקט, אויף א קלײַנעם פּײַער. טוט אַרײַן זופֿן־גרינס. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים. מען קאָן אויך קאַכן מיט האַבער גריז דאָס זעלבע.

ברוינע רייו זופ

וואשט איבער א גלאז רייו. קאכט עס אין צוויי גלעזער וואָ-
סער, ביז ווייד, צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער. זאלץ — צום
טעם. סערווירט מיט מילך. מען קאן אויך קאכן דאָס זעלבע פון
רעטשענע גרויפן.

מעערן זופ

וואשטאָפּ פינף מעערן. צוויי פּאָטייטאָס. צעשניידט. רייכט
אריין א ציבעלע. קאכט צוגעדעקט אין דריי גלעזער וואָסער 20
מינוט. ווען — פּאַרטיג, צערייכט אלץ דין. זאלץ — צום טעם.
סערווירט מיט קרייס-סאָוס.

קירבעס זופ (פּאָמפּקין)

שיילטאָפּ א פונט קירבעס. צוויי פּאָטייטאָס זיסע אָדער
געוויינלעכע. קאכט עס 20 מינוט, צוגעדעקט, אין א גלאז וואָסער.
ווען — פּאַרטיג צערייכט עס. זאלץ — צום טעם. סערווירט מיט
זיסע קרים, מיט מילך אָדער קרייס-סאָוס.
סקוואַש זופ

וואשטאָפּ א פונט סקוואַש. ווארפט אוועק די אָערלעך.
קאכט עס מיט צוויי פּאָטייטאָס אין א גלאז וואָסער צוואַנציג
מינוט. צערייכט עס. זאלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע
קרים.

בלומען-קרויט זופ (קאליפלאוער)

ווייקט-אין אין זאלץ-וואָסער א קליין קעפל קאליפלאוער.
וואשטאָפּ צוויי מעערן, צוויי פּאָטייטאָס. צעשניידט אויף קליינע
שטיקלעך. קאכט אין פיר גלעזער וואָסער, האלב צוגעדעקט, צוואַנציג
ציג מינוט, אויף א קליינעם פייער. ווען — פּאַרטיג, שניידט אריין
פרישע פעטרישקע. זאלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.
סאַלאַרי זופ

וואשט איבער דריי לעפל באַרלי. קאכט צוויי שטונדן אין
דריי גלעזער וואָסער. צעשניידט זעקס שטיקלעך סאַלאַרי, צוויי
טרוקענע צעשטויסענע שוואוימען. קאכט עס אין דער זופ צוואַנציג
ציג מינוט. ווען — פּאַרטיג, שניידט אריין פרישע פעטרישקע.
זאלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים. מען קאן באַנוצן
האָבערנע-גרויץ אָדער רייו, טאַפּיאָקא און סאַנאַ.

לעטום זופ

וואשטאָפּ אַ גרינעם קאָפּ לעטום. דריי שטיקלעך גרינע ציבעלע. צעשניידט. קאכט אין אַ גלאָז וואַסער צען מינוט, אויף אַ קליינעם פייער, האַלב צונעדעקט.

קאַרן זופ

שניידטאָפּ די קערנער פון זעקס פרישע קאַרן. קאכט די אויבערשטע בלעטער מיט די קאשטאַנעס אין דריי גלעזער וואַסער, אַ שטונדע. זייעטאָפּ די זופ און קאכט מיט די קערנער פינף מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט מילך אָדער מיט זיסע קרים.

זופ מיט מאַנדלען

וואַשט איבער די גרינע בלעטער פון לעטום, סאַלאַרי, קאַלי-פלאַוער, קאַרן און נאך. קאכט עס מיט וואַסער, וויפיל זופ איר דאַרפט. שניידט אַריין אין דעם אַ פאַסטערנאַק, ציבעלעס אַ מער. קאכט איין שטונדע. זייעטאָפּ די זופ. טוט אַריין אין דער זופ צוויי טרוקענע שוואוימען. קאכט עס דריי מינוט. צושניידט דין פרישע פעטרישקע, סערווירט מיט מאַנדלען, קאַקשו, קניידלעך, טריפּלעך. סערווירט מיט זיסע קרים אָדער פוטער, זאַלץ — צום טעם.

קאשטאַנעס זופ (משעסנאַמס)

קאכטאָפּ אַ פונט קאשטאַנעס. שוילט אויס. קאכטאָפּ אַ מער. צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. צערייבט אַלץ דין מיט אַ לעפל. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.

פאַסטערנאַק זופ

צערייבט צוויי פאַסטערנאַקס, צוויי פאַטייטאַס, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. קאכט אַלץ צוואַנציג מינוט, אין צוויי גלעזער וואַסער, צונעדעקט אויף אַ קליינעם פייער. זאַלץ — צום טעם. סער-ווירט מיט פוטער אָדער זיסע קרים.

ליק זופ

וואַשט איבער דריי שטיקלעך ליק, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. צוויי טרוקענע צעשטויסענע שוואוימען. קאכט עס אין צוויי גלעזער וואַסער צוואַנציג מינוט. זאַלץ — צום טעם.

ציבעלע זופ

צעמאלט צוויי טרוקענע שויאמען מיט א פונט ציבעלעס, א שטיקל קנאבל. קאכט עס אין צוויי גלעזער וואסער צוואנציג מי-נוט. זאלץ — צום טעם. סערווירט מיט קרויססאָום.
וועדזשעמייבל זופ

וואשט איבער און צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך צוויי ליט, דריי שטיקלעך סאלארי, צוויי מעערן, א פאסטערנאק, א ריבעלע, א ציבעלע. שוילט אויס א פונט גרינע אַרבעס. דריי טאָמייטאָם. קאכט אין זעקס גלעזער וואסער, צונעדעקט, אויף א קליינעם פייער, דרייסיג מינוט. צעשטויסט דריי טרוקענע שוואוימען. צעשניידט פרישע פעטרישקע. קאכט פינף מינוט. זאלץ — צום טעם.

גרינע אַרבעס זופ

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך צוויי ציבעלעס. קאכט עס אין דריי גלעזער וואסער צוואנציג מינוט. שוילט אויס א פונט אַרבעס אָדער בעבלעך. לייגט אַריין. קאכט עס פופצן מינוט. צע-רייבט א מעער אויף דער געדיכטער זייט ריבאייזן. שניידט אַריין פרישע פעטרישקע. קאכט עס פינף מינוט צוזאמען. סערווירט מיט קרויססאָום.

אספארעגום זופ

שניידט אוועק די הארטע שטיקלעך פון א פונט אספארעגום. קאכט עס מיט ציבעלעס א שטונדע אין דריי גלעזער וואסער. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך די גרינע אספארעגום. זייעט-אָפ די זופ און קאכט עס צען מינוט מיט פרישע פעטרישקע און צוויי צעשטויסענע שוואוימען. זאלץ — צום טעם.

קאָרן זופ

רייבט-אָפ אויף דעם ריבאייזן די קערנער פון זעקס פרישע קאָרן. דריקט אויס די זאפט פון דריי טאָמייטאָם. קאכט די שאַלכץ פון די קאָרן און טאָמייטאָם און קאטשאנעס אין דריי גלעזער וואסער א שטונדע. זייעט-אָפ די זופ, טוט אַריין די צודריקטע קאָרן און טאָמייטאָם. קאכט עס מיט פרישע צעשנימענע פעטריש-קע פינף מינוט. זאלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרויס.

פאָמייטאָ זופ

צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך דריי פאָמייטאָ

קאַכט עס אין צוויי גלעזער וואסער, צוגעדעקט, אויף א קליינעם פיער צוואנציג מינוט. צעשניידט דין צוויי ציבעלעס. בראַט־איינ מיט א לעפל פעטס, מישט איבער מיט די פאַטייטאָס. שניידט אַרײַן פּרישע פעטרישקע. זאַלץ — צום טעם.

פאַטייטאָ זופּ

וואַשט איבער דריי פאַטייטאָס. קאַכט עס אין א קליין ביסל וואסער, צוגעדעקט, דרייסיג מינוט. שוילט אויס, צערייבט דין. טוט אַרײַן א שטיקל פּוטער. צוויי גלעזער מילך. ווען עס בלייבט וואסער פון די פאַטייטאָס, באַנוצט עס אין דער זופּ. זאַלץ — צום טעם.

פיש פאַטייטאָ זופּ

צעשניידט דין דריי ציבעלעס, א פונט פאַטייטאָס אויף גלייך כע שטיקלעך. קאַכט עס אין צוויי גלעזער וואסער דרייסיג מינוט. זאַלץ — צום טעם.

קרויט זופּ

צערײַבט אויף דעם ריבאייזן צוויי ציבעלעס, א פונט קרויט, דריי טאָמיטס, צוויי לעפל ראַזשינקעס. קאַכט אין דריי גלעזער וואסער אויף א קליינעם פיער, האַלב צוגעדעקט צוואנציג מינוט. זאַלץ, צוקער און לעמאָן — צום טעם.

קרויט זופּ

צעשניידט צוויי ציבעלעס. א האַלבע גלאָז בעבלעך. קאַכט עס א שטונדע אין פיר גלעזער וואסער. צעשניידט דין א פונט קרויט. דריי טאָמיטאָס. לאָזט עס קאַכן צוואנציג מינוט, האַלב צוגעדעקט, אויף א קליינעם פיער. זאַלץ, צוקער און לעמאָן — צום טעם.

שמשאָר

צעשניידט צוויי ציבעלעס. צוויי גלעזער וואסער. קאַכט דרייסיג מינוט. צעהאַקט די בלעטער. זייעט־אָפּ די זופּ. קאַכט דריי מינוט. זאַלץ — צום טעם. פאַרווייטט צעשלאָגט אַן איי מיט אַביסל קאַלטע וואסער. ניסט לאַנגזאַם די זופּ און מישט. סערווירט מיט זויערע קרים און גרינע ציבעלעס.

ספינאַטש זופּ

וואַשט איבער א פונט ספינאַטש. צעשניידט דריי ציבעלעס. קאַכט עס מיט די שטעקלעך אין פיר גלעזער וואסער דרייסיג מי-

נוט. צעהאקט די בלעטער פון דעם ספינאטש. זייעטאָפּ די זופּ.
קאָכט דריי מינוט. סערווירט מיט זויערע קרים און האַרטע צע-
ברעקלטע אייער. זאַלץ — צום טעם.

ספינאטש זופּ

וואַשט איבער אַ פונט ספינאטש. צעשניידט דין. קאָכט עס
אין פינף גלעזער וואַסער צען מינוט. פאַרווייסט. צעשלאַגט צוויי
אייער מיט אַביסל קאַלטע וואַסער. גיסט לאַנגזאַם די זופּ און
מישט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט אונגערקעס.

טאַמייטאָ זופּ

צעשניידט דריי ציבעלעס. אַ לעפּל ברוינע ריין. קאָכט אין
דריי גלעזער וואַסער צוואַנציג מינוט. שניידט אַרין צוויי פונט
טאַמייטאָס, אַ שטיקל קנאַבל, דריי צעשטויסענע טרוקענע שוואַרץ-
מען. קאָכט צען מינוט, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. זייעט
דורך די זופּ. זאַלץ — צום טעם.

טאַמייטאָ זופּ מיט מילך

קאָכטאָפּ צוויי פונט טאַמייטאָס אין אַ גלאַז וואַסער צען
מינוט. זייעט דורך. גיסט אַרין פיר גלעזער מילך. מישט עס ס'זאַל
ניט פאַרקאָכט ווערן. זאַלץ — צום טעם. סערווירט ווען ס'איז
הייס.

וועדזשעטיבל זופּ

פאַרעטאָפּ אַ האַלבע גלאַז גרויסע בעבלעך. שיילט אויס.
צעשניידט דין אַ ציבעלע, אַ מעער, אַ פאַסטערנאַק, צוויי שטיק-
לעך סאַלאַרי, דריי טרוקענע שוואַוימען, אַ פאַמייטאָ. קאָכט עס
אַלץ דרייסיג מינוט אין דריי גלעזער וואַסער. שניידט אַרין פרישע
פעטרישקע. קאָכט דריי מינוט. זאַלץ — צום טעם.

טאַמייטאָ קרים זופּ

איין גלאַז וואַסער. פינף טאַמייטאָס. קאָכט צען מינוט. זאַלץ
— צום טעם. זייעט דורך. וואַרימטאָן אַ לעפּל פוטער. אַ לעפע-
לע מעל, מישט עס אויס. גיסט אַרין אַ גלאַז מילך. קאָכט עס
אויף אַ קליינעם פייער. מישט ביז עס ווערט געדיכט. מען קאָן
אַריינטאָן אין דעם פרישע פעטרישקע. מישט אַלץ צוזאַמען.

בוריקעס זופּ

צוויי פונט בוריקעס. דריי ציבעלעס. דריי שטיקלעך רובאַרב.
צעשניידט עס אַלץ. קאָכט אין זעקס גלעזער וואַסער דרייסיג מי-

נוט, זייעט'אָפּ פאַרווייט. צעשלאָגט צוויי אייער מיט אַ לעפל קאַלטע וואַסער. ניסט לאַנגזאַם און מישט. זאַלץ, צוקער און לע- מאַן — צום טעם. סערווירט ווען ס'איז היים.

בוריקעס באַרשט

וואַשט איבער די בלעטער, שטעקלעך און די בוריקעס פון אַ בינטל. צעשניידט מיט צוויי ציבעלעס. קאַכט אין פיר גלעזער וואַסער צוואַנציג מינוט. נעמט אַרויס די בוריקעס און צערייבט אויף דעם ריבאייזן. זייעט'אָפּ די זופּ. טוט אַריין די בוריקעס. לעמאָן-זאַפט. זאַלץ — צום טעם. קאַכט פינף מינוט. קילט אויס. סערווירט מיט זייערע קרים. צעשניידט דין פרישע אונערקעס.

רובאַרב זופּ

צעשניידט אַ פונט רובאַרב. קאַכט אין צוויי גלעזער וואַ- סער צען מינוט. זייעט דורך אין פאַרווייט. צעשלאָגט אַן איי מיט אַ לעפל וואַסער. מישט אויס מיט צוקער.

קאַרשן זופּ

אַ פונט קאַרשן. צוויי גלעזער וואַסער. קאַכט צען מינוט. סערווירט מיט קרים-סאַוס.

פּרוכט זופּ

וואַשט איבער איין פונט טרוקענע פרוכט געמישט אַדער איינצעלנע. ווייקט אין אַ קוואַרט וואַסער איבער נאַכט. קאַכט אין דער וואַסער צען מינוט מיט אַ שטיקל לעמאָן.

עפל זופּ

צערייבט פיר עפל. טוט אַריין אַ האַלבע קאַפי צעמאַלענע ניס. צוויי לעפל האַניג. אַביסל צימרינג. מישט אויס. קאַכט אויף צוויי גלעזער וואַסער. טוט עס אַריין. קאַכט אַ פאַר מינוט. סער- ווירט מיט זיסע צעשלאָגענע קרים.

באַנאַנע זופּ

צערייבט פיר באַנאַנעס. מישט אויס מיט דריי גלעזער מילך. מאַכט היים. פאַרווייט. רייבט אויס אַ געלעכל מיט קאַלטע מילך. מישט אויס מיט דער זופּ.

ברויט זופּ

צערייבט אַלטע גאַנצע-ווייצן ברויט. באַנוצט עס ווי גרייפֿ- לעך צו זופּ און אין הייסע מילך. עס איז זייער נאַרהאַפט פאַר קינדער און שוואַכע מענטשן.

פאטימא לאטקעס

דאס זעלבע ווי פאטימא פודינג. לייגט מיט א לעפל אין א ווארימער, פעטער סקאוואראדע. דעקט צו. באקט צען מינוט אויף איין זייט און צען מינוט אויף דער צווייטער זייט.

ברויט לאטקעס

דאס זעלבע ווי פודינג. לייגט אין א פעטער סקאוואראדע. דעקט צו. באקט צען מינוט אויף איין זייט און צען מינוט אויף דער צווייטער זייט אויף א קליינעם פייער.

רעמשיענע לאטקעס

צעמישט די מעל מיט זויער-מילך אדער קרים. באקט אין א פעטער סקאוואראדע צען מינוט, צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער און צען מינוט אויף דער צווייטער זייט. מען קאן אויך באקן מיט אזוי מעל אדער מצה-מעל. טוט אריין אייער.

סקוואש לאטקעס

צערייבט איין פונט סקוואש. מישט דורך מיט צוויי אייער. ברויט-ברעקלעך. זאלץ. באקט צוגעדעקט צען מינוט אויף יעדער זייט.

לאקשן

מען קאן באנוצן גאנצע-ווייצן מעל. עס איז פיל געזינטער. אנטהאלט מער נארהונג. צעקלאפט צוויי אייער. צוויי לעפל וואסער. צוויי קאפיים מעל. פארקנעט א טייג. וואלגערט אויס צוויי בלעטלעך. לאזט טרוקענען. ווען אביסל טרוקן, לייגט צוזאמען און שניידט די לאקשן. טריקנט אדער באקט אין אויוון.

מאנדלען צום זופ

צעשלאגט צוויי אייער. צוויי קאפיים מעל. א לעפעלע ביי-קינג-פוידער. פארקנעט א טייג. קאטשעט אויס לאנגע דינע שטיקלעך. שניידט גלייכע קליינע שטיקלעך. לייגט אויס אין א פעטן בע-קעלע. באקט אין א הייסן אויוון.

טריפלעך צום זופ

צעשלאגט צוויי אייער. א קאפי מעל. רייבט גוט אויס. ווען די זופ קאכט, גיסט לאנגזאם דורך א זייער אדער מיט א לעפעלע. לאזט קאכן פופצן מינוט.

קרעפלעך

צעשלאגט צוויי אייער. צוויי לעפל וואסער. צוויי קאפיים

מעל. פארקנעט א טייג. וואלגערט אויס א בלאט ניט זייער דין. צעשניידט עס מיט א גלאז אָדער א מעסער. איין פונט קען צוויי אייער. איין לעפל פוטער. מישט אלץ אויס. פילט אין טייג. פאר-קלעפט נוט. זידט-אויף א קווארט וואסער, ווען עס קאכט, לייגט לאנגזאם די קרעפלעך. קאכט צען מינוט. זייעט-אָפּ די וואסער, לייגט אין א פעטן בעקעלע. טריקנט צו אין אויוון אָדער אויפן אויוון. מען קען פילן מיט ברוינע קאשע. בראַט-איין צוויי ציבעלעס. א לעפל פעטס. צוויי טרוקענע צעשטויסענע שוואוימען. מישט אויס מיט דער געקאכטער קאשע. פילט די טייג. זאלץ — צום טעם.

בלינצעס

צעשלאַגט צוויי אייער. א קאָפּי מעל. אביסל וואסער. רייכט איין ווי א קרים עס זאל ניט זיין קיין שטיקלעך. מאכט גוט הייס א סקאוואַראַדע. לייגט אוועק א לעפל פוטער אויף א מעצל. נעמט א האַלבע ציבעלע. טונקט אין פוטער און באַשמירט די סקאָ-וואַראַדע. ניסט ארויף דאָס טייג. מאכט א דין בלעטל. ווען צופיל, ניסט צוריק דאָס טייג. באַקט א פאַר מינוט אויף א קליינעם פייער. טוט דאָס זעלבע ביז צו ענדע. לייגט אויס די בלעטלעך אויף א האַנטעך. מישט אויס א פונט קען, צוויי אייער אביסל זייערע קרים, זאלץ אָדער צוקער צום טעם. לייגט די קען אין די בלעטלעך. פאַרוויקלט עס. לייגט די בלינצעס אין א פעטן בעקעלע. באַקט אין אויוון אָדער אויפן אויוון. מען קאָן אויך פילן מיט ריזן. קאכט-אָפּ א גלאַז ברוינע ריזן געדיכט. מישט דורך מיט אביסל ראַזשינקעס, צוקער, צימרינג און צוויי אייער. פילט און באַקט דאָס זעלבע.

קנישעס

צוויי אייער. צוויי לעפל וואסער. צוויי קאָפּים מעל. א לע-פעלע בייקנינג-פּוידער. א לעפל פעטס. פארקנעט א טייג. וואלגערט אויס א בלאט ניט זייער דין. מישט איבער א פונט קען מיט צוויי אייער. זאלץ — צום טעם. וויקלט איין אין טייג א פאַר מאָל. צע-שניידט אין וויקלט צונויף ווי א קניש. לייגט אין א פעטן בע-קעלע. באַקט צוואַנציג מינוט. מען קאָן אויך מאַכן מיט פּאַטימאַס אָדער ברוינע ריזן. קאכט-אָפּ די פּאַטימאַס. שיילט אויס. צע-רייכט. ברוינט צו צוויי ציבעלעס מיט א לעפל פעטס. צעקלאַפט און מישט אלץ אויס. וויקלט אין דעם טייג און באַקט. מען

קאן מאכן דאס זעלבע מיט קאשע. קאכטאָפּ געדיכט רעמטשענע קאשע. בראַט־אײן צוויי ציבלעס. א האַלב פונט שוואוימען. א לעפל פעטס ביז ברוין. מישט דורך מיט דער קאשע. פילט דאָס טייג. וויקלט צונויף און באַקט דאָס זעלבע.

ספינאַטש קנישעס

מאַכט וואַרים א גלאַז מילך. צעפירט אין דעם א שטיקל הייווען. פארקנעט א טייג מיט אלעפל פעטס, אביסל צוקער. לאַזט עס אויפגיין צוויי שטונדן. וואַשט־איבער צוויי פונט ספינאַטש, זייער־אָפּ דאָס וואַסער. קאָכט צוויי מינוט. צעשניידט א האַלב פונט שוואוימען. דריי ציבלעס. צוויי לעפל פעטס. קאָכט ביז ברוין. מישט דורך מיט דעם ספינאַטש. זאַלץ — צום טעם. זעט, עס זאָל ניט זיין קיין וואַסער אין דעם, וואַלגערט אויס דאָס טייג. שניידט קליינע שטיקלעך. פילט מיט דעם ספינאַטש. וויקלט צונויף. באַקט אין א פעטן בעקעלע. דאָס זעלבע קאן מען אויך מאַכן מיט קרויט.

קאשע פודינג

קאָכט־אָפּ דריי פאַטייטאָס. שוילט אויס. צערייבט. מישט דורך מיט פעטס און צוויי אייער ווי א טייג, וואַלגערט אויס צוויי בלעטלעך. לייגט אַרײַן אין א פעטן בעקעלע. מאַכט די קאשע דאָס זעלבע ווי פאַר די קנישעס. לייגט אַרײַן די קאשע אויף דעם בלעטל. דעקט צו מיט דעם צווייטן בלעטל. באַקט אין אויוון.

פאַטייטאָ פודינג

וואַשט איבער דריי פאַטייטאָס. איין מעער. א ציבלעלע. צע־רייבט אַלץ אויף דעם ריבאייזן. מישט אויס מיט אַן איי, צוויי לעפל פעטס, צוויי לעפל ברען, דריי לעפל ברויט־ברעקלעך. זאַלץ — צום טעם. גיסט אַרײַן אין א פעטן בעקעלע. באַקט דרייסיג מינוט.

הירזש פודינג

וואַשט איבער א גלאַז הירזש. פארעט־אָפּ מיט קאָכיגע וואַסער. קאָכט אין א צווייענדיגן טעפל מיט צוויי גלעזער מילך. קילט עס אויס. צעשלאַגט צוויי אייער. א לעפל פוטער. צוויי לעפל האַניג. אביסל צימרינג. אביסל זאַלץ. מישט אַלץ דורך. לייגט אַרײַן אין א פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט. מען קאן מאַכן דאָס זעלבע מיט טאַפּיאָקא.

לאקשן פו דינג

קאכט-אָפּ אַ האַלב פונט לאַקשן אין זאַלץ-וואַסער צען מינוט. זייעט-אָפּ. צושלאַנגט צוויי אייער. אַ פונט קעז. אַ לעפל פוטער. מישט דורך. לייגט אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט פופצן מינוט.

לאַקשן פו דינג

קאכט-אָפּ אַ האַלב פונט לאַקשן אין זאַלץ-וואַסער צען מינוט. זייעט-אָפּ. צעשלאַנגט צוויי אייער. אַ קאַפּי ראַזשינקעס. צערייבט אַן עפל, די שאַלכץ פון לעמאַן, אַ לעפל פוטער, צוויי לעפל צוקער, צימרינג. מישט אַלץ דורך. לייגט אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט פופצן מינוט.

ריין פו דינג

קאכט-אָפּ אַ גלאַז ברוינע ריין געדיכט. איין גלאַז מילך. אַ האַלבע קאַפּי ראַזשינקעס. רייבט אַרײַן די שאַלכץ פון אַראַנזש און לעמאַן, אַביסל צימרינג, צוויי לעפל האַניג, זאַלץ. מישט אויס מיט צוויי געלבלעך. צעשלאַנגט די ווייסלעך ווי שניי. מישט אַלץ דורך. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע פופצן מינוט. צעשלאַנגט אַ ווייסל ווי שניי. ניסט אַרויף אויף דעם פודענג. שטעלט אַרײַן אין אויוון פאַר צוויי מינוט.

רעציפן פו דינג

טרוקנט-איבער אַ גלאַז רעטשענע מעל ביז עס ווערט ברוין. קאכט-אויף צוויי גלעזער וואַסער. מישט אויס מיט דער הייסער מעל. צעשניידט דין צוויי ציבעלעס. ברוינט צו מיט דריי לעפל פעטס. מישט אויס צוזאַמען. זאַלץ — צום טעם. לייגט אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט.

סקוואַש פו דינג

צערייבט אויף דעם ריכטיגן אַ פונט סקוואַש, אַ האַלבע קאַפּי צעריבענע ניס, אַ קאַפּי זאַ. מישט אויס מיט צוויי געלעבלעך. זאַלץ — צום טעם. צעשלאַנגט די ווייסלעך ווי אַ שניי. מישט אויס. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע צוואַנציג מינוט. לייגט אַרויף פון אויבן פוטער.

מעערן פו דינג

צערייבט אַ פונט מעערן. אַ ציבעלע. אַ פאַטייטאַ. צעשלאַנגט צוויי אייער. צוויי לעפל פעטס מיט אַ קאַפּי ברויט-ברעקלעך. זאַלץ — צום טעם. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע צוואַנציג מינוט.

ברויט פו דינג

וויקט-אין אלטע ברויט. קוועטשט גוט אויס דאָס וואַסער. רייבט אַרײַן אַן עפל. טוט אַרײַן ראָזשינקעס, זאַלץ און צוקער צום טעם. צעקלאַפט צוויי אייער. מישט אַלץ אויס מיט אַ לעפל פעטס. לייגט אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט.

וועדזשעטייבל פו דינג

צערײַבט אָפּגעקאַכטע וועדזשעטייבלס. מישט אויס מיט צע- שלאַגענע אייער און ברויט-ברעקלעך. טוט אַרײַן אַביסל פעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט דורך. לייגט אַרײַן אין אַ פעטן בע- קעלע. באַקט צוואַנציג מינוט.

קאַקאָנאַטס פו דינג

אַ קאַפּי צעריבענע קאַקאָנאַטס. אַ קאַפּי ברויט אָדער קייק ברעקלעך. צערייבט די שאַלכץ פון אַראַנזש און לעמאָן. אַ האַלבע קאַפּי צוקער. צוויי גלעזער מילך. מישט אַלץ אויס מיט דריי געלע- לעך. צעשלאַגט די ווייסלען ווי אַ שניי. מישט דורך. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע צוואַנציג מינוט.

פּרוכט פו דינג

וויקט-אין און צעשניידט איינצעלנע אָדער געמישטע פּרוכט. מישט אויס מיט אַ גלאָז ברויט-ברעקלעך. צוויי אייער. אַראַנזש און לעמאָן שאַלכץ צעריבענע. צוקער און צימרינג. מישט דורך. צעשלאַגט די ווייסלען ווי אַ שניי. לייגט-אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט. לייגט אַרויף צעשלאַגענע קרים. באַשיט מיט ניס.

סאַגאַ פו דינג

וואַרימט-אָן פיר גלעזער מילך. אַ קאַפּי סאַגאַ. קאַכט עס אין אַ צווייעדיקן טעפל ביז די סאַגאַ צעגייט. טוט אַרײַן אַביסל זאַלץ. צוויי לעפל האָניג. טוט אַרײַן טרוקענע צעשניטענע פּרוכט. צע- שלאַגט דריי ווייסלען ווי אַ שניי. מישט אויס מיט די סאַגאַ. לייגט אַרײַן אין אַ ברויטער כלי. שטעלט אַרײַן אין אויוון פאַר פינף מינוט. קילט אויס. לייגט אַרויף צעשלאַגענע קרים און ניס- ברעקלעך.

משאַקאָלאַד פו דינג

טוט אַרײַן אַ האַלבע קאַפּי ברוינע צוקער. אַ פּערטל פּונט ביטערע טשאַקאָלאַד-פּוידער אין צוויי גלעזער קאַכיגע מילך. צע-

מישט פיר לעפל קארן-סטארטש מיט א לעפל קאלטע וואסער. טוט עם אריין אין די הייסע מילך. מישט אלץ צוזאמען און קאכט צען מינוט אויף א קליינעם פייער. טוט-אריין אָנגערעכענע אַראַנזש און לעמאָן שאַלכץ. קילט אויס. סערווירט מיט דזשעלע.

עפל פּוּדִינג

צערײַבט זעקס עפּל. צוויי גלעזער זאָ אָדער ברויט-ברעקלעך. אַ קאָפּי צערײַבענע ניס אַביסל ראָזשינקעס. מאַכט פעט אַ בע-קעלע. לייגט אַריין אַביסל ברעקלעך. אַביסל צערײַבענע עפּל. גיב. ראָזשינקעס, צימרינג און צוקער. באַשיט מיט די ברויט און ווי-דער מיט אַלעס. טוט אזוי אייניגע מאָל. גיסט-אָרויף אַביסל מילך. לייגט אָרויף שטיקלעך פּוטער. באַקט צוואַנציג מינוט. צעשלאַגט צוויי ווייסלעך ווי אַ שניי. גיסט-אָרויף און וואַרימט-צו.

קאַרן-פּלעקס פּוּדִינג

אַ באַקס קאַרן-פּלעגס. אַ קאָפּי צעשניטענע טייטלען. אַ קאָפּי ראָזשינקעס. לייגט אַריין אַ העלפט פּון די קאַרן-פּלעגס אין אַ פעטן בעקעלע. באַשיט מיט טייטלען און ראָזשינקעס. באַשיט אַביסל קאַרן-פּלעגס. לייגט-אָרויף נאָך טייטלען און ראָזשינקעס און די איבעריגע קאַרן-פּלעגס. צערײַבט צוויי עפּל. לייגט-אָרויף באַשיט מיט צוויי לעפל צוקער. לייגט-אָרויף שטיקלעך פּוטער פּון אויבן. באַקט צוואַנציג מינוט.

נאַטירלאַכע מעל איז דאָס געזונטסטע

עס איז ראַטזאָם צו געברויכן גאַנצע ווייצן-מעל און ברוינע צוקער, צום באַקן און קאָכן, ווייל עס אַנטהאַלט די פּולע נאָר-האַפּטיגקייט. מ'קאָן אלע סאַרטן מעל באַקומען אין מעיסיס סטאָר און אויך אין די ספּעציעלע סטאָרס, וואו מען פאַרקויפט פאַסענ-דיגע עסנס.

קיכלעך פּון האַבערנע מעל

דריי גלאָז האַבערנע מעל. צוויי גלאָז גאַנצע ווייצן-מעל. צוויי גלאָז ברוינע צוקער. אַ גלאָז בוימל. אַ גלאָז זויער-קרים. אַ גלאָז מילך. צוויי לעפעלעך בייקינג-פּוידער. דריי לעפל גאַנצע ליינזוי-מען, אָדער מאָן. פאַרקנעט. וואַלגערט-אויס אַ בלאַט. שניידט-אויס קיכלעך. לייגט אויף אַ פעטער בלעך. באַקט אין אַ הייסן אייוון. לאָזט עס ווערן ברוין.

קאקאנאט קיבלעך

צערייבט איין קאקאנאט. א גלאז ברוינע צוקער. א גלאז מעל.
פינף אייער. צוויי לעפעלעך בייקינג־פוידער. צערייבט די געלעכ־
לעך. צעשלאָגט די ווייסלען — ווי א שניי. מישט גוט דורך. לייגט
מיט א לעפל אויף א פעטן בעקעלע. באקט ביז ס'זוערט ברוין.

קארן מאפינס

צוויי גלאז קארן־מעל. צוויי גלאז מעל. א גלאז ברוינע צוקער.
א האלבע גלאז בוימל. א גלאז מילך. צוויי לעפעלעך בייקינג־פוי־
דער. צוויי אייער. מישט עס אויס און גיסט אין פורעמס. באקט.

ברען מאפינס

צוויי גלעזער ברען. א גלאז גאנצע ווייצן־מעל. א קאפי
ברוינע צוקער. פיר לעפל בוימל. צוויי אייער. א גלאז זויער־מילך.
א לעפעלע בייקינג־פוידער. א האלבע גלאז ראָזשינקעס. מישט
אלץ גוט אויס. גיסט עס אריין אין פעטע מאפין פורעמס. גיסט
ניט אן פול. באקט אין א הייסן אויוון צוואנציג מינוט.

ברען קיבלעך

א גלאז צעמאלענע ניס. א האלבע גלאז האָניג. א גלאז זויער־
מילך. צוויי גלעזער ברען. א גלאז גאנצע ווייצן־מעל. פיר לעפל
אוי. א לעפעלע טרינק־סאָדע. דריי צעשלאָגענע ווייסלעך. מישט
אלץ אויס. לייגט מיט א לעפל אין א פעטן בעקעלע. באקט.

פאָמפּקין־פּאַי

קאָכט־אָפּ א פונט פאָמפּקין. צערייבט מיט דריי לעפל האָניג.
צעשלאָגט צוויי ווייסלעך. מישט אויס מיט אביסל צימרינג. פילט
אין טייג — דאָס זעלבע ווי עפל־פּאַי.

עפל־פּאַי

צערייבט איין פונט עפל. די שאַלכץ פון א לעמאָן. דריי לעפל
ברוינע צוקער. א האלבע קאפי ראָזשינקעס. מישט אלץ דורך.
א גלאז גאנצע ווייצן־מעל. איין איי א האלבע גלאז פעטס. א
לעפעלע בייקינג־פוידער. פארקנעט א טייג. וועלגערט אויס צוויי
דינע בלעטלעך. לייגט אריין א בלעטל אין א פעטן בעקעלע.
לייגט אריין די צעריבענע עפל. לייגט ארויף די צווייטע פון אויבן.
זלעפט גוט צו. באקט צוואנציג מינוט. דאָס זעלבע קאָן מען אויך
באקן מיט שוואַרצע יאָגדעס, ראָזשינקעס, פייגן, פלוימען אָדער
פיטשעס. ווייקט־איין טרוקענע פרוכט. צעשניידט אויף קליינע

שטיקלעך. מישט אויס די טרוקענע פרוכט מיט א לעפל קראפטמאל און וואסער. קאכט עס א מינוט. צערייבט און פילט אן די טייג.
האלוויט צוויבאק

ווארימט אן א גלאז מילך. טוט אריין א שטיקל פליישמאנס הייוון. פיר גלעזער גאנצע ווייצן-מעל. צוויי אייער. א האלבע גלאז בוימל. א גלאז ברוינע צוקער. פארקנעט א טייג. לאזט אויפניין דריי שטונדן. קנעט-איבער. קייקלט-אויס. לאנגע קיי-לעכדיגע שטיקלעך. צוויי פינגער די גרעב. שניידט עס פיר אינ-טשעס די ליינג. טונקט אין צעלאזענע פוטער. מישט-צונויף צע-שניטענע ניס, צוקער און צימרינג. טונקט. לייגט איינע לעבן די אנדערע אין א פעטן בעקעלע. לאזט אויפניין א שטונדע. באקט אין א הייסן אויוון. לאזט עס שטיין אין אויוון א האלבע שטונדע. ווען פארטיג, צענעמט און טריקנט-צו אין אויוון.
פרוכט מאפינס

פיר גלאז גאנצע ווייצן-מעל. צוויי גלעזער זויערע מילך. א גלאז צוקער. שלאגט-אויף צוויי אייער. א האלבע גלאז ראזשינ-קעס, אדער אנדערע סארטן פרוכט. א האלבע גלאז פעטס. צוויי לעפעלעך בייקינג-פוידער. מישט אלץ גוט אויס. גיסט אריין אין פעטע מאפין-פורעמס. באקט עס 25 מינוט אין א הייסן אויוון.
געפילטע קייק

צוויי גלעזער גאנצע ווייצן-מעל. א גלאז ברוינע צוקער. א האלבע גלאז זויערע קרים. פיר לעפל פעטס. דריי אייער. צוויי לעפעלעך בייקינג-פוידער. פארקנעט א טייג. וואלגערט אויס א בלאט. באשמירט מיט א לעפל צעלאזענע פוטער. א גלאז צע-מאלענע ניס. אביסל דושעלי. א האלבע גלאז ראזשיקעס. שיט-ארויף צעריבענע שאלכץ פון א לעמאן. לייגט עס אלץ אויס גלייך אויף דער אויסגעוועלגערטער טייג. באשיט מיט צימרינג. וויקלט עס צונויף לאנגזאם. לייגט עס אריין אין א פעטן בעקעלע. צע-שניידט אויף קליינע שטיקלעך. באקט א האלבע שטונדע.
ספאנמש קייק

זעקס אייער. א גלאז מעל. צערייבט די געלכלעך מיט א גלאז צוקער. זאפט פון א האלכן לעמאן. טוט-אריין אַנגעריבענע שאלכץ פון אַראנזש און לעמאן. מישט אויס מיט די מעל. צע-שלאגט די ווייסלעך ווי א שניי. מישט אלץ דורך. לייגט אריין

א דינעם פאפיר אין א פעטן בעקעלע. באקט אין מיטל-הייסן אויוון. ווען — פארטיג, שטעכט אן מיט א טוט-פיק, ווען דער טוט-פיק קומט ארויס טרוקן, איז עס פארטיג.

קרים קייק

דריי אייער. א קאפי זויערע קרים. צוויי קאפּים מעל. א קאפי צוקער. א לעפעלע טרונק-סאָדע. צערייבט אלץ ווי א קרים. טוט-אריין אָנגעריבענע לעמאָן-שאַלכץ. צעשלאַגט די ווייסלעך ווי אַ שניי. מישט אלץ דורך מיט צעמאַלענע ניס-ברעקלעך. באקט אין אַ פעטן בעקעלע דרייסיג מינוט. באַשיט מיט צוקער און צימריג.

קעז קייק

מאַכט אַ דין בלעטל ווי קרים-קייק. צערייבט אַ פונט קעז מיט פיר געלבלעך, צוקער און צימרינג. צעשלאַגט די ווייסלעך ווי אַ שניי. מישט אלץ דורך. לייגט אַריין דאָס טייג אין אַ פעטן בעקעלע. לייגט אַרויף דעם אויסגעמישטן קעז. באַקט צוואַנציג מינוט.

פלאדן קייק

אַ קאָפּי צעמאַלענע ניס. אַ קאָפּי ראָזשינקעס. אַ קאָפּי ברויז נעם צוקער. מישט אויס מיט זאַפט פון אַ לעמאָן און אַן אַראַנזש. רייבט-אריין די שאַלכץ. אַצעמישט צוויי לעפל קאָרן-סטאַרטש אין אַ לעפל קאַלטע וואַסער מיט פיר געלעבלעך, פאַרקאַכט עס מיט אַ האַלבע גלאָז קאַכיגע וואַסער. מישט גוט אויס אלץ צוואַמען. קאַכט פינף מינוט אויף אַ קליינעם פייער. מאַכט אַ בלעטל טייג, דאָס זעלבע ווי קרים-קייק. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צען מינוט. לייגט אַריין די אָפּגעקילטע געפילעכס. צעשלאַגט פיר ווייסלעך ווי אַ שניי מיט אַביסל מעל-צוקער. לייגט אַרויף פון אויבן. באַקט דריי מינוט אין אויוון.

עפל קייק

אַ גלאָז אָפּגעקאַכטע עפּל-סאַוס. צוויי קאָפּים מעל. אַ גלאָז צוקער. צוויי לעפעלעך בייקינג-פּוידער. צוויי געלבלעך. אַ לעפל פעטס. מישט אלץ אויס אינאיינעם. צעשלאַגט די ווייסלעך — ווי אַ שניי. מישט-דורך מיט דער טייג. לייגט-אריין אַ דינעם שטיקל פאַפּיר אין בעקעלע. ניסט-אריין דעם טייג. באַקט אַ שטונדע. מען קאָן אויך מאַכן דעם זעלבן מיט אָפּגעקאַכטע פּרוכט.

ווען דער קיין איז פארטיג, קאן מען עס באווירצן מיט געשלאג-גענע זיסע קרים. אויף דעם קרים — שטיקלעך באנאנעס. מ'קאן אויך ארויפלייגן סטראבעריס. דאס זעלבע — טשאקאלאד, ווען מ'ווייל.

צוויי לעפל טשאקאלאד-פוידער. א לעפעלע פוטער. א לעפל צוקער. אביסל וואסער. קאכט עס אלץ אויף, ביז ס'ווערט געדיכט. גיסט ארויף אויפן קיין. באשיט מיט ברעקלעך פון ניס.

מאנדלען בייגעלעך

א גלאז צעמאלענע מאנדלען. דריי לעפל מעל. א האלבע גלאז ברוינע צוקער. א לעפעלע בייקינג-פוידער. פיר אויפגעשלאג-גענע ווייסלעך פון אייער. אביסל אַנגעריבענע אַראנזש-שאַלכץ. מאכט א טייג. מאכט עס אין א פאָרם פון א בייגעלע. לייגט עס אריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט עס צוואנציג מינוט.

ראַזשינקעס קיין

צוויי גלעזער מעל. א גלאז ברוינע צוקער. מילך. פעטס. א גלאז ראַזשינקעס. צוויי לעפעלעך בייקינג-פוידער. מישט עס אלץ אויס מיט צוויי געלכלעך. צעקלאַפט די ווייסלעך — ווי א שניי. מישט עס מיט דעם טייג. לייגט אַריין א דינעם פאַפיר אין א פעטן בעקעלע. לייגט אַריין דעם קיין. באַקט אַ שעה צייט. מ'קאן דעם זעלבן קיין מאַכן מיט אַנדערע סאַרטן טרוקענע פרוכטן. באַווירצט דעם קיין מיט א צוקער-פראַסט. צעשלאַגט א ווייסל — ווי א שניי. צוויי לעפל לעמאָן-זאַפט. א גלאז פוידער-צוקער. רייכט עס איין אינאיינעם — ווי א קרים. גיסט ארויף פון אויבן אויפן קיין. באַשיט מיט ניס-ברעקלעך.

האַניג קיין

צוויי גלאז מעל. א האלבע גלאז האַניג. א גלאז ברוינע צוקער. דריי לעפל פעטס. דריי געלכלעך. א לעפעלע בייקינג-פוידער. א לעפעלע טרינק-אַדע. א לעפעלע צעמאלענע געווירץ. א האלבע קאַפּי ראַזשינקעס. צוויי לעפל צעריבענע ניס. מישט אלץ דורך. צעקלאַפט די ווייסלעך — ווי א שניי. מישט עס אויס מיטן טייג. לייגט עס אַריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט עס א שטונדע.

שטרודל

איין איי. א גלאז גאַנצע ווייצן-מעל. צוויי לעפל פעטס. א לעפעלע בייקינג-פוידער. מאכט א טייג מיט אביסל וואסער. וועל-

נערטאויס וויער דין. באשמירט מיט אביסל פעטס. נעמט צוויי גלאז צעמאלענע ניס. א גלאז ראזשינקעס. א האלבע גלאז ברויט-ברעקלעך. א גלאז דזשעלי. צוויי לעפל צוקער. א לעפעלע צימרינג. צעריבענע שאַלכץ פון אַראַנזש און לעמאָן. לייגט אלץ אַרויף אויפן דינעם טייג. וויקלט לאַנגזאַם. לאַזט אַ שטיקל טייג אויף איינ-צואוויקלען, אַז עס זאָל ניט אַרויספאַלן. לייגט עס אַרײַן אין אַ פעטן בעקעלע. צעשניידט אויף שטיקלעך. באַקט אַ האַלבע שטונד-דע. באַשיט עס מיט דינע צוקער.

טייגלעך

דריי אייער. א גלאז גאַנצע ווייצן-מעל. א לעפל בוימל. א קליין לעפעלע בייקינג-פּוידער. א האַלבע קאַפּי ראַזשינקעס. פאַר-קנעט אַ טייג. וויקלט אויס דינע שטיקלעך. צעשניידט אויף קליין-נע שטיקלעך. קאַכט-אויף אַ האַלב פונט האַניג. א גלאַז ברוינעם צוקער. ווען דער סיראַפּ קאַכט, וואַרפט לאַנגזאַם די טייגלעך. מאַכט אַ קליינעם פייערל. דעקט-צו. לאַזט עס ווערן ברוין. שיט אַרײַן ניס. מישט אויס. קאַכט נאָך צען מינוט. באַשיט עס מיט אינגבער אַדער מאָן. נעמט אַרויס פון טעפל. גיסט אַרויף אַ לעפל וואַסער.

מצה-פאַרפּל טייגלעך

צוויי גלאַז מצה-פאַרפּל. מישט דורך מיט אַן איי. טריקנט-צו אויף אַ קליין פייערל. קאַכט-אויף אַ האַלב פונט האַניג. אַ האַלבע גלאַז ברוינעם צוקער. ווען עס קאַכט, שיט-אַרײַן די פאַרפּל. דעקט-צו. לאַזט עס קאַכן לאַנגזאַם אויף אַ קליין פייערל. ווען ס'ווערט ברוין, מישט עס אויס. שיט-אַרײַן ברעקלעך פון ניס. לאַזט עס קאַכן פינף מינוט. גיסט אַרויף צוויי לעפל וואַסער וואַרפט-אַרויס פון טעפל. מאַכט עס אויסזען דין, פלאַך. באַשיט מיט צימרינג אַדער אינגבער. שניידט עס אויף קליינע שטיקלעך, ווען ס'ווערט קאַלט.

מעערן קענדי

צערייבט אויפן געדיכטן זייט פון ריבאייזן א פונט מעערן. לייגט-אַרײַן אין אַ טעפל. שיט-אַרויף אַ פונט ברוינעם צוקער. אַ האַלבע גלאַז צעמאלענע ניס. די זאַפט פון אַ לעמאָן. רייבט-אַרײַן דעם שאַלכץ פון דעם לעמאָן. דעקט עס צו און קאַכט עס אויף אַ קליינעם פייערל. שיט אַרײַן אַ לעפל אינגבער. מישט עס אויס,

אז עס זאל ניט צוברענען. ווען פארטיג, לייגט עס אויס אויף א ברעטל. מאכט פלאך. קילט-אויס און צעשניידט עס אויף קליינע שטיקלעך.

קענדי פון פרוכט-שאַלכץ

די גראַבע שאַלכץ פון לעמאָן, אַראַנזשעס און גרייפֿ-פרוכט זיינען זייער נוצלעך. שוילט-אַפּ די שאַלכץ פון די פרוכט. צע-שניידט אויף לאַנגע שטיקלעך. קאָכט אַ האַלבע שטונדע. גיסט אַריין גענוג וואַסער. זייעט עס אָפּ. קילט-אויס. שוילט-אַפּ די אויבערשטע הויט, דאָס נעמט אַוועק די ביטערקייט. לייגט אַריין די געקאָכטע שאַלכץ. שיט אַריין גענוג צוקער מיט אַביסל וואַסער. קאָכט ביז עס ווערט אַ געדיכטער סיראַפּ. מאַכט אַ קליינעם פייערל. מישט אויס, אז עס זאל ניט צוברענען. לייגט-אויס איינציגווייס און באַגיסט עס מיט סיראַפּ.

שאַלכץ פון וואַטערמעלאָן — איינגעמאַכטס

שוילט-אַפּ די הויט פון דעם שאַלכץ. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. קאָכט מיט גענוג צוקער און אַביסל וואַסער. האַלט עס אזוי לאַנג אויפן פייער ביז עס ווערט אַ געדיכטער סיראַפּ, און די שאַלכץ ווערט ווייך. מישט לאַנגזאַם. אז עס זאל ניט צוברע-נען. טוט אַריין אויסגעשוילטע מאַנדלען און צימרינג צום טעם. דאָס זעלבע קאָן מען אויך מאַכן פון ברויקעס — איינגעמאַכטס. צוזאַמען מיט לעמאָן-זאַפט.

איינגעמאַכטס פון לעמאָנס אַדער אַראַנזשעס

שוילט-אַפּ די אויבערשטע שאַלכץ. צעשניידט עס אויף דינע רייפטלעך, ווי פרוכט. שיט-ארויף צוקער — גענוג צום טעם מיט אַביסל וואַסער. קאָכט אויף אַ קליינעם פייערל. לאָזט עס ווערן געדיכט. טוט אַריין ניס. מען קאָן עס אויך מאַכן פון פּרישע שטיק-לעך אַפּריקאָסן, אַדער פיטשעס.

טרוקענע פלוימען איינגעמאַכטס

נעמט גרויסע פלוימען. זואשט זיי איבער. נעמט אַרויס די קערלעך. זעט, אז די פלוימען זאָלן בלייבן גאַנץ. פילט עס אַז מיט ניס. קאָכט-אויף אַ סיראַפּ פון צוקער מיט אַביסל וואַסער. לאָזט עס ווערן געדיכט. לייגט אַריין די פלוימען. קאָכט עס אויף אַ קליינעם פייערל צוזאַנצוג מינוט.

פרוכט איינגעמאכטס

קלייבט איבער און וואשט אויס די פרוכט. יאגדעס. גיט די זעלבע מאָס צוקער ווי פרוכט. קאָכט עס מיט אַביסל וואַסער. האַלט עס אויפן פייער אַ האַלבע שטונדע. סיראַפּ פון רויזן-בלומען

אַן אונז רויזן. צוויי פונט צוקער. צוויי גלאָז וואַסער. די זאַפט פון אַ האַלבן לעמאָן. קאָכט עס צוואַנציג מינוט. זייעט אָפּ די בלעטלעך. ווען ניט פאַרטיג — קאָכט ליינגער ביז דער סיראַפּ איז געדיכט.

פרוכט קענדי

וואַשט איבער אַ האַלב פונט פלוימען. אַ האַלב פונט ראָז-זשינקעס. אַ האַלב פונט פייגן. אַ האַלב פונט ניס. צעמאַלט אַלץ אינאיינעם אין אַ שפייז-מילכל. נעמט אַרויס די קערלעך פון טייטלען. פילט אָן די טייטלען. באַשיט מיט צעמאַלענע קאָקאָנאַטס. איר קאַנט אויך מאַכן פון די געמאַלענע פרוכט פאַרשידענע סאַר-טען קענדי.

געפילטע ניס-טייטלען

נעמט אַרויס די קערלעך פון די טייטלען. פילט עס אָן מיט שטיקלעך ניס. לייגט צוואַמען צוויי טייטלען. עס זאָל אויסזען פון איינעם. באַשיט מיט צוקער, אָדער צעמאַלענע ניס. איר קאַנט אויך די זעלבע אָנפילן מיט פייגן. שניידט-אויף די פייגן און לייגט אַרײַן די ניס. איר קאַנט אויך אָנפילן די פייגן מיט צעמאַלענע פרוכט.

געפילטע פלוימען

וואַשט-אויס די געלע גרויסע פלוימען. נעמט אַרויס די קערלעך, אַז די פלויס זאָל בלייבן גאַנץ. פילט עס אָן מיט צעריבענע קאָקאָנאַטס, אָדער מיט ניס. קאָכט-אויף אַ גלאָז צוקער מיט אַביסל וואַסער, ביז ס'ווערט אַ סיראַפּ. לייגט אַרײַן די פלוימען. לאָזט עס שטיין, ביז די פלוימען ווערן פאַרגלעזערט.

אַגרעסן מאַרמאַלאַד

אַ פונט אַגרעסן. אַ קווינצע (פאַלעסטינער עפל). קאָכט עס צוואַנציג מינוט אויף אַ קליינעם פייערל. זייעט דורך און דריקט עס אויס. שיט אַרײַן צוקער אין דעם. קאָכט עס אַ האַלבע שטונדע. לאָזט עס ניט צוברענען. קילט עס אָפּ. שניידט אויף קליינע שטיק-

לעד. באשיט מיט פוידער-צוקער. דאס זעלבע קאן מען אויך מאכן פון וויין-גרייפס, פלוימען, פיטשעס, וויינפערלעד, קווינצעס און אויך עפל.

פעפערמינט טיי

א לעפל פעפערמינט טיי. א גלאז וואסער. קאכט דריי מינוט. דאס נעמט אוועק א שלעכטן גערוד פון מויל. גוט פאר קרעמפס.

עגנאומ

צערייבט איין געלבל מיט א לעפל האַניג. ווארימט-אן א גלאז מילך. מישט גוט אויס. טרינקט ווארימע אָדער קאלטערהייט.

קאנדל-צוקער געטראנק

קאכט-אויף א גלאז וואסער מיט א האַלב פונט קאנדל-צו-קער. צומישט מיט א קוואַרט מילך. דאָס איז גוט פאר א הוסט.

לעמאָניד

צוויי לעפל לעמאָן-זאפט. צוויי לעפל האַניג. א גלאז וואסער. טרינקט הייסערהייט אָדער קאלטערהייט.

אַראַנזש-זאפט

נעמט די זאפט פון אַן אַראַנזש. א גלאז וואסער. א לעפל האַניג. טרינקט הייסערהייט אָדער קאלטערהייט. דאָס זעלבע קאן מען אויך מאכן פון גרייפֿפרוט, פיינעפל, און אלע סארטן יאָגדעס.

סיריעל קאווע

סיריעל קאווע. געמאכט פון געברענטע גערשטן אָדער ווייץ. האָבער און פייגן. געשמאַק און נאָרהאפטיג פאַרן קערפער. קאכט דאָס ווי געוויינלעכע קאווע. סערווירט מיט קרים, אָדער מילך.

זויער-מילך

שטעלט-אוועק א גלעזל פרישע מילך. האַלט אויפגעדעקט-איג א ווארימען פלאץ. ביז עס ווערט זויער. אויב איר ווילט שנעל זויער-מאכן, גיסט אריין א לעפל זויערע קרים. מילך מיט וואסער איז א געזונטער געטראנק. דאָס שוויינקט די נירן.

האַניג געטראַנק

מאכט-ווארים דריי קוואַרט וואסער. לייגט-אריין א פונט האַניג. קאכט צוויי שטונדן. לאָזט עס קאכן אויף א קליין פייערל. שווימט-אָפּ ווען נויטיג. גיסט אריין אין א ליימענעם טאָפּ. האַלט

עם אין א קאלטן אָרט. לאָזט עם שטיין צען טעג. גיסט אַרײַן אין אַ פֿלעשׁל.

האַבער געטראַנק

וואַשט גוט איבער אַ פֿונט האַבער. קאַכט מיט צוויי קוואַרט וואַסער צוויי שטונדן. זייעט דורך דורך אַ זייער. טוט אַרײַן אַ פֿונט רײנעם האַניג. קאַכט אויף אַ קלײנעם פֿייער. לאָזט עם קאַכן אַ האַלבע שטונדע. קילט־אַפּ. גיסט אַרײַן אין פֿלעשער. טרײַנקט עם עטלעכע מאָל אין טאָג. דאָס שטאַרקט דעם קערפּער.

טיי פֿון סטראַבערי בלעמער

קלײבט־אַן סטראַבערי אַדער בלעקבערי־בלעמער. טרײַנקט עם אויס. קאַכט ווי טיי. טרײַנקט עם מיט האַניג. דאָס רײניגט די בלוטן.

טיי פֿון פֿענעל סידם

נעמט אַ לעפעלע פֿענעל סידם. קאַכט מיט אַ גלאָז וואַסער. זייעט עם אַפּ. טרײַנקט מיט האַניג. דאָס טרײַבט אַרויס גאַזן פֿון מאַגן.

באַרלי וואַסער

אײַן קוואַרט וואַסער. אַ האַלבע גלאָז גאַנצע גערשטענע גרוי־פֿען. קאַכט אַ שטונדע צוגעדעקט אויף אַ קלײנעם פֿייערל. שניידט אַרײַן אַ האַלב פֿונט פֿייגן מיט ראָזשינקעס. קאַכט נאָך אַ האַלבע שטונדע. זייעט עם אַפּ. טרײַנקט עם מיט האַניג הייסערהײַט. דאָס זעלבע קאָן מען מאַכן מיט גאַנצע האַבער־גרויפֿען, ברוינע רײַז, רױען קלײען. דאָס איז געזונט צו טרײַנקען. דאָס שטאַרקט דעם קערפּער.

מאַנדל געטראַנקען

צעמאַלט אַ האַלב פֿונט מאַנדל־ענײַם. לאָזט עם ווייזן זעקס שטונדן אין דריי גלאָז וואַסער. דריקט עם אויס און טרײַנקט מיט האַניג. עם איז נאַרהאַפטיג און געזונט.

פֿלעקסידם זוימען טיי

צוויי לעפל לײַנווימען. פאַרפאַרעט עם אין אַ קוואַרט גע־קאַכטע וואַסער. לאָזט עם שטיין אַ שטונדע צײַט. זייעט עם אַפּ. טרײַנקט עם מיט לעמאַן־זאַפט און האַניג. דאָס איז גוט פאַר אַ שווערע פאַרקילונג.

קאסטער פישל טיי

צעברעכט א שטעקל קאסטער-פישל. קאכט פינף מינוט אין צוויי גלעזער וואסער. טרינקט עס מיט לעמאן-זאפט. מיט האַניג, אָדער קאנדי-צוקער. דאָס רייניגט דעם מאַגן. דאָס איז גוט פאַר אַ הוּסט.

ווי צו מאַכן סענדוויטשעס

געברויכט ניט קיין פרישע ברויט. מאכט טאָסט אָדער אַלטע ברויט פון גאַנצע ווייצן-מעל אָדער קאָרן ברויט. צעשניידט דינע גלייכע שטיקלעך, באַשמירט מיט פּוטער. עס איז אויך גוט מיט קריס-קעז אָדער פינאַטס-פּוטער. פּילט אָן דעם סענדוויטש. לייגט צוזאַמען צוויי שטיקלעך ברויט, שניידט איבער עס זאָל אויסזען יעדע העלפט מיט דריי שפיצן. לייגט אַוועק ביידע העלפטן ווי גאַנץ. וויקלט אין וואַסס-פאַפּיר, דאָס האַלט ריין און פריש. עס איז אימער ראַטזאַם צו געברויכן צעהאַקטע פּרוכט אָדער וועדזשע-טייבלס. טריקנט-אָפּ די לעטום בעפאַר איר פּילט אין ברויט. מען קאָן מאַכען פאַרשידענע סענדוויטשעס :

אייגנפּלענט סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי סאַלאַד. אייער אייגנפּלענט — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. מעערן ניס סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. מעערן עפּל סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. וואַסער-גראַז סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. מאַסלינעס סענדוויטשעס — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. סעלערי סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. סעלערי אייער סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. רעטעכלעך-קעז סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. גרינע פעפּער-אייער סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. ספּיר נאַטש-אייער סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. ספּיר נאַטש סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. אווקעראַ סענדר-וויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. עפּל סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. ראַזשינקעס סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. פּייגן סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד.

די ווערט פון אייער

ווען מען באַנוצט אייער, דאַרף מען האָבן אין זינען דאָס זיי דאַרפן זיין פריש. אויך ווי און ווען צו באַנוצן. עס איז וויכטיג צו באַמערקן דאָס אייער זיינען אַ נאַרהאַפּטיגע שפּייז. עס פאַרמאַגט

פראטעין, אייזן, שוועבל און פאספארום. שוואכע מענטשן און די וואס באוועגן זיך ניט פיל, דארפן ניט באנוצן פיל אייער, אויך ניט יעדן טאג. עס בריינגט אזויערקייט און גאזן אין קערפער. רויע אייער זיינען געזינטער ווי געקאכטע.

לויזע אייער

לייגט אריין די אייער אין קאכיגער זאלץ-וואסער, וועלן זיי ניט פלאצן, דעקט צו, נעמט אוועק פון פייער, לאזט שטיין פינף מינוט. ווען איר ווילט הארטע אייער, לאזט שטיין פופצן מינוט אין א ווארימען פלאץ.

רויע אייער

צעשלאגנט גוט די אייער, דאס איז לייכט צו פארדייען.

פאטשט אייער

זידט-אויף וואסער מיט אביסל זאלץ. נעמט ארויס די איי פון שאַלכץ. לייגט אריין אין דער וואסער. דעקט-צו. נעמט אוועק פון פייער. לאזט שטיין 5 מינוט.

געקוידלמע אייער

צעשלאגנט גוט די אייער מיט ווינציק זאלץ. טוט עס אריין אין א קאפף. שטעלט עס אריין אין א טעפל קאכיגע וואסער. לאזט שטיין פינף מינוט אויף א קליינעם פייער. מישט דורך א פאך מאל.

אייער סופלעי

צעשלאגנט די ווייסל ווי א שניי. גיסט אריין אין א קאסטערד-קאפף, שטעלט אין אויוון פאר צוויי מינוט, מאכט א לעכל און טוט אריין די געלעכל, לאזט באקן נאך דריי מינוט.

פייך-קוכן

צעשלאגנט גוט די אייער מיט ווינציג זאלץ. טוט-אריין אביסל מילך. ווארימט-אן א סקאוואראדע, טוט-אריין ווינציק פוטער. גיסט אריין די אייער. דעקט צו. מאכט א קליין פייער, לאזט שטיין פינף מינוט. מען קאן מאכן פארשיידענע האמלעטס, דאס זעלבע ווי פייך קוכן. באנוצט געדעמפטע וועדזשעטייבלס פון פארשיידענע סארטן, איינצעלנע אָדער געמישטע, בראַט-צו א צעשניטענע ציבעלע מיט פעטס. מישט אויס מיט די וועדזשעטייבלס. לייגט-אריין אין א בלעטל פון די אייער. וויקלט-צונויף. סערווירט מיט סאָלאַד.



א י נ ה א ל ט :

זייט

3	ערוואכט מענטשן
5	פארווארט
7	פאררעדע
10	פון וואנען נעמט זיך נאטירלעכע היילונג אין דעם מענטשלעכן קערפער געפינען זיך זעכצן
13	כעמישע עלעמענטן
15	דעם מענטשנס קערפער — א קונציגע מאשין
16	ווי די עסנס ווערן אויסגענוצט אין קערפער
16	וויטאמינען אי, בי, סי
17	וויפיל קאלאריס דארף מען יעדן טאג ?
19	די סמנים פון א געזונטן מענטשן
20	וואס איז געזונט און וואס איז קראנק ?
21	ניט-פארדייאונג פון מאגן
22	פארקילונג
22	נידעריגער בלוט-דרוק
23	הויכער בלוט-דרוק
23	מאגערע מענטשן
24	פעטע מענטשן
24	שוואנגערע פרויען
26	דער שלאף
28	די געבאט פאר געזונטהייט
32	די פרימארגן-שפייז
33	די צוגרייטונג פון דריי מאלצייטן א טאג
35—37	די פינף חושים : די אויגן, דאס שמעקן, דער הער-קראפט דער טעם, די פיל-קראפט
37	די הויט
37	ציין
38	האר
38	נעגל
39	גימנאסטיק
	באדן זיך : שפרייט-באד, הייסע וואנע, באד פאר געזונט- הייט, פריקשאן-באד, רוסישע אדער טערקישע באד, הייסע זיץ-וואנע, קאלטע זיץ-וואנע, קאלטע וואשונגען. פיסיוואנע, ים-בעדער, לופט און זון-בעדער, קאלטע קאמפרעסן

די ווערט פון שפייז ————— 44—48

די קיך ————— 49

סאלאד דרעסינגס : מויענעז דרעסינג, סאלאד דרעסינג,

באנאנע דרעסינג, פינאט פוטער דרעסינג, געקאכטע

דרעסינג, אייער דרעסינג, סעלערי דרעסינג, רובארב

דרעסינג, לעמאן דרעסינג, קרים דרעסינג, קרים און

קעז דרעסינג, פרוכט דרעסינג, רובארב דרעסינג — 50—51

ווי צוצוגרייטן רויע סאלאדס : געפילטע סאלאדס, גע-

מישטער סאלאד, לעטום סאלאד, קאליפלאוער סאלאד,

געפילטע פעפער סאלאד, אייג פלענט סאלאד, אייער

און אייגפלענט סאלאד, פאמייטאָ סאלאד, קאליפלאוער

סאלאד, טשיקערי סאלאד, טשיקערי עפל סאלאד,

טשיקערי ספינאטש סאלאד, קאמביניישאָן סאלאד,

מעערן און נים סאלאד, מעערן און עפל סאלאד, מעערן

סאלאד, ענדרייוו סאלאד קארן סאלאד, קאלאראבי סא-

לאד, גרינע אַרבעס סאלד, געפילטע טאָמייטאָ סא-

לאד, וואסער-גראָז סאלאד, סעלערי און אייער סאלאד,

געמישטע סאלאד, סאלארי און קרויט סאלאד, אונגער-

קע סאלאד, קרויט סאלאד, מעערן סאלאד, קרויט און

בוריקעס סאלאד, ספינאטש סאלאד, ספינאטש און

טאָמייטאָ סאלאד, טאָמייטאָ לעטום סאלאד, יונגע

רעטעכלעך מיט קעז סאלאד, גרינע פעפער סאלאד,

מאָסלינעס סאלאד, דענדליון סאלאד, גריק סאלאד,

געפילטע פעפער סאלאד ————— 51—57

מען קאָן קאָמבינירן פאַרשיידענע פרוכט סאלאדס — 57—59

ווי צו קאָכן וועדזשעמייבלם ————— 59—70

ווי צו מאַכן זופ ————— 70—77

לאַטקעס, פּודינגס און קנישעס ————— 78—83

פּאָיס, קייקס און קיבלעך ————— 83—88

טייגלעך, איינגעמאַכטס און קענדי ————— 88—91

געטראַנקען ————— 91—93

ווי צו מאַכן סענדוויטשיס ————— 93

ווי צו קאָכן אייער ————— 93—94